



Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Świdnicy

Regionalny Szpital Specjalistyczny „Latawiec”

ul. Leśna 27-29

58-100 Świdnica

tel. 74 85 17 100, fax. 74 85 17 437

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DNIE MOCZANOWEJ

Dna moczanowa zwana także skazą moczanową lub podagrą, to rodzaj zapalenia stawów, którego przyczyną jest nadmierne stężenie kwasu moczowego (tzw. hiperurykemia) we krwi, spowodowane zaburzeniami przemiany materii, a dokładnie zaburzeniami katabolizmu puryn.

Dna pierwotna jest występującym rodzinnie zaburzeniem metabolicznym.

- Jako dnę pierwotną określa się stany chorobowe wywołane zwiększoną produkcją kwasu moczowego z powodu jego wzmożonej syntezy oraz jego upośledzonego wydalania przez nerki. Występuje głównie u mężczyzn. Charakteryzuje się napadami skazy moczanowej i hiperurykemią.
- Dna wtórna polega na nadmiernym gromadzeniu się kwasu moczowego w organizmie. W dnę wtórnej hiperurykemia jest jednym z objawów nabytego schorzenia o znanej przyczynie (najczęściej niewydolności nerek). Często stwierdza się guzki dnawe. Dochodzi też do rozpadu chrząstek i zeszywnienia stawu oraz do wtórnej osteochondrozy. Zmniejszając stężenie kwasu moczowego we krwi i tym samym w płynach tkankowych, można zapobiec jego odkładaniu się w tkankach i zmniejszyć istniejący w nich nadmiar tego związku.

Leczenie dny moczanowej trwa całe życie, zaś jego skuteczność zależy od realizacji przez pacjenta wielu zaleceń odnośnie do trybu życia, diety oraz skrupulatności w stosowaniu zaleconych przez lekarza leków. Gdy leczenie zastosuje się wcześniej, to wówczas objawy choroby mogą całkowicie ustąpić.

PRZESTRZEGANIE ZALECEŃ ODNOŚNIE TRYBU ŻYCIA

Unikanie czynników mogących wyzwać ostre dnawe zapalenie stawów, czyli:

- nadmierny wysiłek fizyczny,
- stresy psychologiczne,
- przechłódzenie organizmu,
- gwałtowne odchudzanie się,
- alkohol.

Zalecenia dietetyczne:

- wyeliminowanie z diety pokarmów bogatych w związki purynowe (np. wątroba, nerki i inne),
- regularne przyjmowanie posiłków (4-5x dziennie),
- ostatni posiłek należy spożywać 3-4 godziny przed snem (w nocy zwiększa się bowiem ilość zatrzymywanego w organizmie kwasu moczowego).

Liczne badania dowodzą, iż dieta chorego powinna być zbilansowana, tzn. dostarczać odpowiednich ilości białka, tłuszczu i węglowodanów, witamin, składników mineralnych, a

jednocześnie powinna być pozbawiona produktów bogatych w związki purynowe.

Produkty możemy podzielić na 3 grupy:

- produkty, z których powstaje mniej niż 50 mg kwasu moczowego,
- produkty, z których powstaje od 50-100 mg kwasu moczowego,
- produkty, z których powstaje powyżej 100 mg kwasu moczowego.

Produkty dozwolone	Produkty przeciwwskazane
• w ograniczonych ilościach wołowina, wieprzowina, drób, • z ryb: sandacz, dorsz, mintaj, pstrąg, • mleko, napoje fermentowane mleczne (kefir, jogurt, maślanka), sery twarogowe chude, • masło (małe ilości), śmietana (małe ilości) – w przypadku hiperlipidemii są zabronione, • owoce, • warzywa kapustne (z wyjątkiem brokułów), pomidory, chrzan, • produkty zbożowe, ryż, • miód, dżemy, konfitury, zabronione w przypadku cukrzycy i trójglicerydami, • soki owocowe, • herbaty ziołowe i owocowe, • wody mineralne alkaliczne.	• wywary z kości i mięsa, esencjonalne rosoly, galarety mięsne i rybne, konserwy mięsne i rybne, • ryby z rodziny śledziowatych (sardynki, szproty, śledzie), tłuste ryby, podroby, wszystkie wędliny, dziczyzna, baranina, cielęcina, • sery białe tłuste, sery podpuszczkowe żółte, sery topione, • tłuszcze zwierzęce (łój, słonina, boczek), • rabarbar, • suche nasiona roślin strączkowych, soczewica, fasolka szparagowa, groszek zielony, kukurydza, szczaw, szpinak, niektóre grzyby, • alkohol, • herbata czarna, • kakao, • ostre przyprawy, • marynaty.

ORIENTACYJNA ZAWARTOŚĆ KWASU MOCZOWEGO W JEDNEJ PORCJI DANEGO PRODUKTU

Grupa 1 Produkty o niskiej zawartości kwasu moczowego
• produkty mleczne: mleko, mleko zsiadłe, sery pleśniowe, sery żółty, serek wiejski ziarnisty • tłuszcze i oleje • mięso i wędliny: metka, mortadela, salami, szynka gotowana

- produkty zbożowe: kajzerki, chleb biały, chleb chrupki, makaron
- warzywa: buraki czerwone, cebula, cukinia, kapusta biała, kapusta kwaszona, kapusta pekińska, marchew, ogórki, pomidory, rzodkiewki, sałata, ziemniaki
- grzyby(kurki)
- owoce: agrest, ananas, brzoskwinie, czereśnie, gruszki, jabłka, kiwi, maliny, oliwki, pomarańcze, porzeczki, truskawki, winogrona, wiśnie
- ziarna i orzechy: ziarna słonecznika, ziarno sezamu, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy ziemne

Grupa 2. Produkty o średniej zawartości kwasu moczowego

- mięso, wędliny i ryby: flądra, lin, wołowina mostek, kiełbaski „, Frankfurterki”, parówki, kaszanka” wątrobianka”
- warzywa: dynia, fasolka szparagowa zielona, jarmuż, kapusta czerwona, kapusta włoska
- suche nasiona strączkowe: fasola biała, groch, soczewica
- owoce: banan, melon

Grupa 3. Produkty, z których powstaje powyżej 100 mg kwasu moczowego:

- ryby: dorsz, karp, łosoś, makrela, pstrąg, sandacz, sardynka, sola, szczupak, szprotki wędzone, śledź,
- skorupiaki: krewetki,
- mięso: cielęcina, jagnięcina, wołowina, karkówka, rostbef, wieprzowina, szynka, drób: kurczak pieczony, pierś, udko,
- podroby: grasicą, wątróbka cielęca, wątroba wieprzowa, wątroba wołowa,
- dziczyzna: gęś, zając,
- warzywa: brokuły, brukselka, groszek zielony, kalafior, kukurydza, papryka, por, szpinak,
- grzyby: boczniki, borowiki(prawdziwki), pieczarki,
- napoje alkoholowe: piwo, wino, wódki.

ZALECENIA DIETETYCZNE W DNIE MOCZANOWEJ:

- z diety należy wykluczyć produkty o wysokiej zawartości związków purynowych,
- potrawy powinny być proste w przyrządzeniu, łagodne, niepikantne,
- niewskazane są potrawy smażone,
- pomimo ograniczeń pożywienie powinno być pełnowartościowe, urozmaicone i różnorodne,
- w chorego na dnę podstawą diety są produkty z pierwszej grupy, natomiast spożycie produktów z drugiej grupy powinno być zmniejszone, a w okresie ataku dny pominięte, z



Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Świdnicy

Regionalny Szpital Specjalistyczny „Latawiec”

ul. Leśna 27-29

58-100 Świdnica

tel. 74 85 17 100, fax. 74 85 17 437

- kolei spożycie produktów z grupy 3 powinno być praktycznie wyeliminowane,
- w diecie niskopurynowej dopuszcza się spożycie do 300 mg kwasu moczowego,
 - przy atakach dny lub wysokim stężeniu kwasu moczowego w surowicy należy wprowadzić dietę dostarczającą dziennie 120 mg kwasu moczowego,
 - pacjentom chorym na dnę nie wolno spożywać bogatych w puryny napojów takich, jak: kakao, kawa, mocna herbata,
 - zaleca się picie wody, słabych naparów, herbat,
 - picie soków owocowych powinno być ograniczone.