

DNA MOCZANOWA

Dna moczanowa to przewlekła postać zapalenia stawów spowodowana działaniem zbyt dużej ilości kwasu moczowego w surowicy krwi. Nadmiar kwasu moczowego może odkładać się w postaci kryształków w przestrzeni stawowej. Organizm reaguje stanem zapalnym, zaczerwienieniem i bólem, a także obrzękiem i ograniczeniem ruchomości stawu - dochodzi do tak zwanego ataku czy też napadu dny moczanowej.

Kwas moczowy jest wytwarzany przez organizm podczas rozkładania puryn dostarczanych z pożywieniem lub wytwarzanych przez organizm. Organizm wydala kwas moczowy głównie poprzez nerki wraz z moczem. U większości ludzi kwas moczowy jest wytwarzany i wydalany prawidłowo. Jednak u niektórych osób nerki nie pozbywają się wystarczającej ilości kwasu moczowego. Może to prowadzić do gromadzenia się kwasu moczowego w surowicy krwi, stanu zwanego hiperurykemią, który może prowadzić do dny moczanowej.

Niektóre czynniki mogą zwiększać ryzyko wystąpienia dny moczanowej i przyczyniać się do wywoływania ataków dny moczanowej. Należą do nich między innymi niektóre produkty spożywcze i alkohol.

Ryzyko rozwoju dny moczanowej może zwiększać dieta bogata w produkty zawierające duże ilości puryn. Puryny to grupa związków chemicznych, które znajdują się we wszystkich tkankach organizmu i w wielu produktach spożywczych.

Nadmiar spożycia produktów bogatych w puryny czy alkoholu może wywołać dnę moczanową u osób, których organizm nie pozbywa się prawidłowo kwasu moczowego lub wytwarza go za dużo.

Produkty o dużej zawartości puryn to m.in.: niektóre ryby, owoce morza i skorupiaki (w tym tuńczyk, sardele, sardynki, śledzie, krewetki, małże, przegrzebki), mięso i przetwory mięsne takie jak: wieprzowina, indyk, cielęcina, dziczyzna, boczek, kielbasa, wędliny dojrzewające (np. salami), parówki, podroby (np.: wątróbka drobiowa i wątroba wołowa).

Prawidłowo zbilansowana dieta uboga w puryny, regularna aktywność fizyczna i utrata nadmiernej masy ciała mogą pomóc w zapobieganiu i wspieraniu leczenia hiperurykemii i dny moczanowej.

ZALECENIE ŻYWIENIOWE



1. Celem diety jest zmniejszenie stężenia kwasu moczowego we krwi.

Zalecana jest dieta oparta na zasadach zdrowego żywienia z ograniczeniem puryn do 300 mg/dobę (przy atakach dny lub hiperurykemii do 120 mg/dobę).

2. Posiłki spożywać 4-5 razy dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 3-4 godziny). Ostatni posiłek powinien być spożyty 2-3 godziny przed snem.
3. Należy ograniczyć produkty o wysokiej i umiarkowanej zawartości puryn: wywarów z mięsa i kości, podrobów, mięsa i jego przetworów, ryb i ich przetworów, owoców morza, drożdży.
4. Dieta bogata w związki purynowe przyczynia się do zwiększenia stężenia kwasu moczowego we krwi. Ponadto, w okresie napadowym zalecana jest dieta wegetariańska.
5. Ograniczyć spożycie produktów zawierających dodatek fruktozy, syropu glukozowo-fruktozowego i syropu kukurydzianego np. słodkie napoje, napoje energetyzujące, słodcyce, słodzone produkty mleczne, dżemy. (Duża ilość fruktozy w diecie zwiększa produkcję kwasu moczowego).
6. Uwzględniać w diecie mleko (do 2% tłuszczu) oraz naturalne produkty mleczne np. jogurt, kefir, twaróg. Mleko jest ubogie w związki purynowe, a niektóre jego składniki (kazeina, laktoglobulina) mogą wpływać na obniżenie stężenia kwasu moczowego.
7. Warzywa należy spożywać jak najczęściej, głównie w postaci surowej.
8. Owoce świeże i/lub mrożone spożywać należy w mniejszej ilości w stosunku do warzyw (z zachowaniem proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce), ponieważ zawierają one więcej cukrów prostych.
9. Spożywać nasiona roślin strączkowych, które zawierają umiarkowane ilości puryn, ale ich przyswajalność jest bardzo niska. Jednocześnie są one dobrym źródłem białka i mogą stanowić zamiennik mięsa.
10. Warto zadbać o odpowiednio podaż witaminy C, która przyczynia się do zwiększonego wydalania kwasu moczowego z moczem. Szczególnie jej dużą zawartością charakteryzują się: natka pietruszki, papryka, czarna porzeczka, truskawki, pomarańcze.
11. Unikać należy obróbki termicznej wymagające użycia tłuszczu. Szczególnie zalecane jest gotowanie w wodzie, ze względu na zmniejszenie zawartości puryn

w gotowanym produkcie na skutek ich przeniknięcia do wody.
Z tego też powodu nie zaleca się spożywania wywarów z mięsa i kości.



12. Należy wypijać przynajmniej 3 litry płynów dziennie. Odwodnienie może przyczynić się do wzrostu stężenia kwasu moczowego.
13. Należy wyeliminować alkohol z diety, szczególnie piwo (również bezalkoholowe).
Etanol zawarty w napojach alkoholowych zwiększa stężenie kwasu moczowego we krwi. Dodatkowo piwo zawiera znaczne ilości związków purynowych.
14. Pamiętać o regularnej aktywności fizycznej (spacer, wybieranie schodów zamiast windy, jazda na rowerze, pływanie) przynajmniej 30 minut dziennie.

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	- mąki z pełnego przemiału - pieczywo pełnoziarniste i graham - płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie - otręby pszenne, żytnie, owsiane - kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	- mąka oczyszczona - pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) - płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) - drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana - biały ryż - jasne makarony: pszenne, ryżowe
WARZYWA	wszystkie świeże i mrożone	warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
ZIEMNIAKI	gotowane	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
OWOCE	- wszystkie świeże i mrożone - owoce suszone w umiarkowanych ilościach	- owoce kandyzowane - owoce w syropach
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	- mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) - produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) - chude i półtłuste sery twarogowe - mozzarella light	- pełnotłuste mleko - mleko skondensowane - śmietana, śmietanka do kawy - jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne - sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort - pełnotłusta mozzarella, - mascarpone

MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	W umiarkowanych ilościach: • chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik • chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) • chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka	• tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka • tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) • konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
RYBY	• chude ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, mintaj)	• tłuste ryby morskie (tuńczyk, halibut, łosoś, sardela, makrela, pstrąg, śledź) • owoce morza (krewetki, małże, omułki) • konserwy rybne • ryby wędzone
JAJA	• jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, • jajecznica i omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	• jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. maśle, boczku, smalcu, słoninie) • jaja z majonezem
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	• wszystkie, np. ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób • pasty z nasion roślin strączkowych • mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, • przetwory sojowe: tofu, tempeh • makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	• niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
ORZECHY, PESTKI, NASIONA	• orzechy (np. włoskie, laskowe), migdały • pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika, siemienia lnianego)	• orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
TŁUSZCZE	• oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany • mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające • oleju palmowego w składzie	• masło i masło klarowane w ograniczonych ilościach • smalec, słonina, tój • margaryny twarde (w kostce) • oleje tropikalne: palmowy, kokosowy

	• margaryny miękkie • margaryny z dodatkiem steroli i stanoli roślinnych	• majonez
CUKIER, SŁODYCZE, SŁONE PRZEKĄSKI	• gorzka czekolada min. 70% kakao • jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy bez dodatku cukru • słodziki naturalne (np. ksylitol, stevia, erytrytol) • domowe wypieki bez dodatku cukru	• przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru • cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy) • miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy • słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki) • niskosłodzony dżem • kisiele i galaretki bez dodatku cukru • słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
NAPOJE	• woda • napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao) • soki warzywne	• soki owocowe • napoje alkoholowe • słodkie napoje gazowane i niegazowane • napoje energetyzujące • nektary, syropy owocowe wysokosłodzone • czekolada do picia
PRZYPRAWY	• zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, imbir), zioła prowansalskie • mieszanki przypraw bez dodatku soli • domowe sosy sałatkowe z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół	• sól (np. kuchenna, himalajska, morska) • mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli • kostki rosołowe • płynne przyprawy wzmacniające smak • gotowe sosy

PRZYKŁADOWY JADŁOSPISŚNIADANIE*Chleb z pastą jajeczną i dodatkiem salsy z awokado i warzyw*

chleb żytni 2 małe kromki, 50 g
 jaja kurze 2 sztuki, 100 g
 pomidory suszone w oliwie
 2 plastry, 14 g
 awokado 1/4 sztuki, 35 g
 pomidorki koktajlowe 3 sztuki,
 60 g
 szczypiorek 1 łyżka, 5 g

Jaja ugotuj na twardo (gotuj od wrzątku około 6 minut) i przestudź.
 Zblenduj razem z ulubionymi przyprawami.
 Dodaj drobno posiekany szczypiorek, wymieszaj.
 Posmaruj pastą kanapki a następnie dodaj kawałki pomidorków koktajlowych, awokado i suszonych pomidorów.

II ŚNIADANIE*Salata rzymska z serkiem wiejskim i warzywami*

serek wiejski light 6 1/2 łyżki,
 130 g
 sałata 1/5 sztuki, 70 g
 pomidor 1 sztuka, 180 g
 papryka czerwona 1/3 sztuki,
 70 g
 oliwki marynowane 1 łyżka, 20 g
 chleb żytni 3 małe kromki, 80 g

Salatę oczyść, poszatkuj, wymieszaj z pokrojonym pomidorem, papryką, odsączonym serkiem wiejskim i plasterkami oliwek.
 Dopraw według uznania.
 Zjedz z pieczywem.

OBIAD*Leniwe kokosowe z musem malinowym*

ziemniaki 2 1/2 sztuki, 225 g
 twaróg chudy 1 1/2 plastra, 45 g
 jaja kurze 1 sztuka S, 43 g
 mąka pszenna pełnoziarnista 1 1/2 łyżki,
 20 g
 maliny, świeże lub mrożone 2 garście,
 100 g
 wiórki kokosowe 1 2/3 łyżki, 10 g
 jogurt naturalny 3 3/4 łyżki, 75 g

Zmiksuj maliny na mus.
 Ziemniaki i ser przeciśnij przez praskę. Dodaj mąkę, wiórki (wcześniej namoczone w wodzie i odsączone), jajko - wymieszaj dokładnie na gładką masę. Zagotuj wodę.
 Dodatkową porcję mąki wysyp na blat na którym przygotujesz leniwe.
 Z ciasta uformuj walec (o średnicy grubej marchewki), a następnie pokrój go w skośne kluski o szerokości ok 1,5 – 2 cm. Świeże kluski gotuj krótko w wodzie.
 Kilka chwil od momentu wypłynięcia na powierzchnię kluski są gotowe.
 Spożywaj bezpośrednio po przygotowaniu polane jogurtem i musem malinowym.

PODWIECZOREK*Kokosowy pudding chia z ananasem i morelą*

napój kokosowy 1 szklanka, 200 ml
nasiona chia 2 łyżki, 20 g
wiórki kokosowe 1/2 łyżki, 3 g
ananas 1 plaster, 100 g
morele 2 sztuki, 90 g

Do małej miseczki lub szklanki wsyp nasiona chia oraz wiórki kokosowe.
 Zalej je napojem kokosowym (lekko podgrzanym, jeśli chcesz, aby pudding był szybciej gotowy).
 Mieszaj energicznie łyżką lub użyj miksera.
 Wstaw do lodówki na około 1-2 godziny lub na całą noc.
 Dodaj kawałki moreli i ananasa.

KOLACJA*Grahamka z plastrami twarogu i papryką*

bułka grahamka 2 małe sztuki, 160 g
sałata 4 liście, 20 g
twaróg chudy 5 plastrów, 160 g
papryka czerwona 1/3 sztuki, 70 g
pesto czerwone z pomidorów
1 1/2 łyżki, 30 g
1

Bułki przekrój na pół.
 Posmaruj połówki bułek pesto, połóż liście sałaty, plastry twarogu i pokrojoną w paski paprykę.

PIŚMIENNICTWO

1. Chevallier L., *51 zaleceń dietetycznych w wybranych stanach chorobowych*, Elsevier Urban&Partner, Wrocław 2010.
2. Jarosz M., *Praktyczny podręcznik dietetyki*, Instytut Żywności i Żywienia 2010.
3. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, NIZP PZH – PIB © 2024, [<https://ncez.pzh.gov.pl/>].