

## DIETA W DNIE MOCZANOWEJ

Do najczęstszych modyfikowalnych czynników ryzyka rozwoju hiperurykemii i dny moczanowej należą:

- hiperlipidemia – zwiększone stężenie lipidów we krwi, czyli cholesterolu i triglicerydów
- spożywanie pokarmów bogatopurynowych – to one rozkładają się do kwasu moczowego
- nadwaga i otyłość. Istnieje bardzo duży związek pomiędzy wagą ciała a stężeniem kwasu moczowego
- alkohol – alkohol etylowy powoduje niekorzystne zmiany w układzie moczowym. Najbardziej szkodliwe jest piwo z powodu obecności guanozyny, która jest prawdopodobnie najbardziej przyswajalną przez organizm zasadą purynową
- nadciśnienie tętnicze.

*W związku z powyższym każde z wymienionych stanów należy leczyć, aby uniknąć rozwoju dny moczanowej.*

**W przypadku leczenia preparatami moczopędnymi należy zwrócić szczególną uwagę na przyjmowanie zwiększonych ilości płynów aby zapobiec wytrącaniu się kwasu moczowego w kanalikach nerkowych. Zalecane jest picie wody przed snem oraz po posiłkach.**

- Płyny zalecane to woda (w tym gazowana), herbata słaba, kawa naturalna, soki warzywne. Alkohol jest niezalecany podobnie jak soki i napoje słodzone. Częstsze spożycie fruktozy zawartej w sokach zwiększa zapadalność na dnę moczanową.
- Warzywa i owoce powinny stanowić podstawę diety. Kwas askorbinowy (wit. C) zmniejsza hiperurykemię. Wszystkie warzywa i owoce powinny znaleźć się w codziennym menu – minimum 500g/dziennie.
- Produkty zbożowe z pełnego przemiału powinny zastąpić jasne pieczywo i oczyszczone kasze. Zalecane są: kasze grube, ryż brązowy i długoziarnisty, makarony z pszenicy durum, płatki naturalne, pieczywo na zakwasie z mąk pełnoziarnistych.
- Mleko i przetwory mleczne zalecane są odtłuszczone, w tym jogurty, kefir, maślanki – wszystko naturalne. Można dodać owoce aby stworzyć owocowe koktajle. Zalecane są także chude sery twarogowe, mozzarella light, ograniczeniu podlegają tłuste sery.
- Źródła białka w diecie polecane są: suche nasiona roślin strączkowych (soja, soczewica, fasola, groch). Dużemu ograniczeniu podlegają mięso i jego przetwory, w tym mięso ryb. Zaobserwowano, że puryny zawarte w produktach roślinnych wpływają znacznie mniej na atak dny niż te zawarte w produktach zwierzęcych.

- Zalecane źródła tłuszczu to orzechy, nasiona, pestki, oliwa z oliwek i oleje. Najlepiej dodane na surowo, należy ograniczyć smażenie na głębokim tłuszczu. Do smarowania pieczywa można wykorzystać margaryny miękkie z możliwie jak najmniejszą zawartością tłuszczów trans. Lepszym rozwiązaniem będzie smarowanie pieczywa twarożkami czy pastami warzywnymi.

Produkty po których spożyciu wytwarza się duża ilość kwasu moczowego:

dorsz, karp, wątroba cielęca, łosoś, makreła, pstrąg, sandacz, sardynki, śledź, krewetki, cielęcina, jagnięcina, karkówka, kurczak, kaszanka, parówki, frankfruterki.

### Inne zalecenia:

- dieta powinna zawierać dużo warzyw pod postacią surówek, sałatek, warzyw gotowanych;
- dieta powinna zawierać owoce, jednak w mniejszej ilości niż warzywa;
- potrawy przyrządza się metodą gotowania na parze, w wodzie, w szybkowarach, w kombiwarze, w kuchence mikrofalowej; pieczone w naczyniach żaroodpornych, pergaminie, rękawie do pieczenia, ruszcie, naczyniach żaroodpornych; smażone bez tłuszczu;
- dieta powinna zawierać optymalną ilość błonnika pokarmowego (35g/dobę);
- należy wypijać odpowiednią ilość płynów dostosowaną na masy ciała, temperatury otoczenia oraz wydatku energetycznego;
- należy zjadać 4-5 małych posiłków, co 3 godziny, ostatni posiłek nie później niż 3 godziny przed snem;
- bardzo ważnym elementem terapeutycznym jest aktywność fizyczna, która umożliwi uzyskanie efektywnej redukcji masy ciała; wysiłek musi być dostosowany do indywidualnych możliwości każdego pacjenta.

Planując codzienne posiłki należy przestrzegać zaleceń przedstawionych na grafice poniżej, jest to tak zwany Talerz Zdrowia

Przykładowy jadłospis w dniu

I śniadanie
Owsianka
- płatki owsiane z jogurtem naturalnym i orzechami włoskimi
- brzoskwinia
- herbata owocowa



moczanowej

placja
zowy
na miękka
ogowy chudy
n i
ciem
iszone

bez cukru		- oliwa z oliwek		- herbata bez cukru
	- woda mineralna			

Jadłospis nie musi składać się z 5 posiłków, ważne jednak aby by spożywane o stałych porach, należy unikać zbyt długich przerw między posiłkami.