

## ZALECENIE DIETETYCZNE: DIETA W DNIIE MOCZANOWEJ I CHOROBYCH REUMATYCZNYCH

Dieta w dniu moczanowej musi dostarczać odpowiednie ilości wszystkich niezbędnych składników pokarmowych – czyli powinna być odpowiednio zbilansowana. Białka powinno się dostarczać od 0,8-1g na 1 kg masy ciała należnej. Tłuszcze ogranicza się, a zapotrzebowanie kaloryczne uzupełnia się węglowodanami, ponieważ węglowodany w przeciwieństwie do tłuszczów wzmagają wydalanie puryn z organizmu. Podstawową zasadą diety jest ograniczenie produktów bogatych w puryny, nadmiar tych związków zatrzymywany jest w organizmie pod postacią kwasu moczowego. Do produktów nie zawierających lub zawierających małe ilości puryn należą: dzemy, cukier, miód, ser, mleko, ryż, owoce (produkty te nie są wskazane dla chorych na cukrzycę).

Zalecane techniki sporządzania posiłków: gotowanie w wodzie. Mięso i ryby powinno się gotować w dużej ilości wody w celu wypłukania puryn. Niewskazane są potrawy smażone, pieczone i duszone metodą tradycyjną. Do podprawiania zup można używać zawiesiny z mąki i mleka, niewielkie ilości tłuszczu można dodawać do gotowych potraw w surowej postaci. Dzielne spożycie płynów powinno wynosić około 3 litrów pod postacią wód mineralnych, herbatek ziołowych, słabej herbaty, herbaty zielonej oraz soków owocowych i warzywnych. Wskazane jest też picie koktajli mleczno-owocowych. Zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia, optymalne byłoby spożywanie 5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych. Ostatni posiłek należy spożywać ok. 4 godziny przed snem (w nocy zwiększa się odkładanie kwasu moczowego), a przed samym snem spożyć 1-2 szklanki wody niegazowanej.

<b>Produkty zalecane:</b>	<b>Produkty przeciwwskazane:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-pieczywo – pszenne, żytnie i razowe, mąka – pszenna, żytnia, ziemniaczana, pytlowa, razowa,</li> <li>-makarony – wszystkie gatunki, kasze – wszystkie rodzaje, ryż,</li> <li>-mleko, sery chude, twarogowe, koktajle mleczne z chudego mleka, jogurt chudy, kefir naturalny,</li> <li>-jaja całe, białko, żółtko,</li> <li>-mięso w ograniczonych ilościach – chude mięso od szynki, kurczak bez skóry – filet, królik,</li> <li>-ryby – sandacz, tuńczyk, lin, flądra, halibut, w ograniczonych ilościach dorsz, karp,</li> <li>-masło i śmietana w ograniczonych ilościach,</li> <li>-ziemniaki – gotowane,</li> <li>-warzywa – kalafior, pomidory, dynia, chrzan, marchew, koperek, sałata, szczypiorek, zielona pietruszka, por, cebula, ogórki, rzodkiewka, kalarepa, korzeń pietruszki, seler, buraki, wszystkie pozostałe poza tymi określonymi w tabeli obok jako przeciwwskazane,</li> <li>-owoce – jagodowe, cytrusowe, jabłka, śliwki, gruszki, morele, brzoskwinie, melony, winogrona, wiśnie, owoce dzikiej róży, rodzynki, truskawki, wszystkie pozostałe poza tymi określonymi w tabeli obok jako przeciwwskazane,</li> <li>-cukier i słodycze – cukier, miód, dzemy, marmolady, konfitury – zawierają niewielkie ilości puryn, ale ze względu na dużą ilość cukrów prostych należy spożywać z umiarem,</li> <li>-przyprawy: koperek, pietruszka, szczypiorek, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, majeranek, cynamon,</li> <li>- napoje: woda, słaba herbata, herbatki owocowe, ziołowe, kawa zbożowa,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-sery – tłuste,</li> <li>-podroby: wątroba, nerki, płucka, mózg, serce, kury, gęś, karkówka, boczek, wyciągi z kości i mięsa, dziczyzna, baranina</li> <li>-ryby – sardynki, szproty, śledź, wszystkie ryby wędzone, marynowane i konserwy</li> <li>-warzywa – soja, groch, soczewica, szpinak, szczaw, grzyby</li> <li>-owoce – rabarbar</li> <li>-napoje: mocna czarna herbata, kawa, kakao, czekolada,</li> <li>-wszystkie rodzaje alkoholu, także piwo</li> <li>-ciasto francuskie, ciastka kremowe, ciasta z dodatkiem alkoholu</li> <li>-tłuszcze – smalec, słonina, boczek, łój</li> <li>- zupy i sosy na wywarach mięsnych, z kości, rybnych, grzybowych-</li> <li>- ostre przyprawy</li> </ul> <p>W okresie, kiedy występuje atak dny/bólów reumatycznych wskazana jest dieta bezmięsna i najkorzystniej jest zastosować dietę płynną (kleikowo-owocową).</p>

## **ZALECENIE DIETETYCZNE: DIETA W DNIĘ MOCZANOWEJ I CHOROBYCH REUMATYCZNYCH**

### Literatura:

1. Podstawy nauki o żywieniu. Żywnienie człowieka. Tom 1, Jan Gawęcki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Rok wydania 2022
2. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, Helena Ciborowska, Artur Ciborowski, Warszawa, 2021, Wydawca: PZWL Wydawnictwo Lekarskie
3. Normy żywienia dla populacji Polski, red. Ewa Rychlik, Katarzyna Stoś, Agnieszka Woźniak, Hanna Mojska, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Naukowy Instytut Badawczy, 2024
4. w/w zalecenia uzupełniono o: Zalecenia Ministerstwa Zdrowia wydane i opublikowane w dn. 12.12.2025r w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenie szpitalne.