

## DIETA W HIPERURYKEMII I DNIE MOCZANOWEJ

**Hiperurykemia** to nadmierne stężenie kwasu moczowego we krwi.

**Dna moczanowa** jest zaburzeniem przemiany purynowej w organizmie charakteryzującym się odkładaniem kryształów moczanu sodu w tkankach stawowych oraz niektórych narządach, na skutek podwyższonego stężenia kwasu moczowego we krwi. Celem diety jest obniżenie jego stężenia poprzez wyeliminowanie z diety pokarmów obfitujących w związki purynowe.

- Należy spożywać posiłki regularnie co ok. 3 h.
- Ostatni posiłek zjedz 3-4 h przed snem, aby nie dopuścić do nasilonych dolegliwości bólowych w nocy.
- Potrawy z mięs, drobiu i ryb gotuj, najlepiej w dużej ilości wody, ponieważ podczas gotowania zmniejsza się ilość puryn w produkcie; należy unikać smażenia i pieczenia w sposób tradycyjny.
- Unikaj potraw na tłustych wywarach mięsnych, kostnych i grzybowych na rzecz wywarów warzywnych.
- Jeśli nie ma ku temu przeciwwskazań zdrowotnych wypijaj min. 1,5 l wody dziennie.
- Unikaj nadmiernej aktywności fizycznej, przechłodzenia oraz gwałtownych niskokalorycznych kuracji odchudzających.

**TABELA. Zawartość związków purynowych w produktach spożywczych**

Produkty o <b>niskiej</b> zawartości związków purynowych - <b>dozwolone</b>	Produkty o <b>średniej</b> zawartości związków purynowych - <b>dozwolone w ograniczonych ilościach</b>	Produkty o <b>wysokiej</b> zawartości związków purynowych - <b>przeciwwskazane</b>
PIECZYWO (bez drożdży): kajzerki, chleb pszenny, chleb chrupki, pieczywo ryżowe	<b>(50g/dzień) – gotowane, na parze</b> RYBY: sandacz, dorsz, flądra, lin, pstrąg, mintaj	RYBY I OWOCE MORZA: karp, makrela, sola, szczupak, szprotki wędzone, sardynki, śledzie, łosoś, tuńczyk, krewetki
DODATKI DO DAŃ: <b>ryż</b> , kasze, makarony i ziemniaki	<b>(50g/dzień) – gotowane i pieczone</b> Wieprzowina (oprócz karkówki); Wołowina (oprócz rostbefu); Drób; Groch, fasola, soczewica	MIĘSO: cielęcina, jągięcina, rostbef, karkówka, podroby, dziczyzna, wszystkie sosy i wywary mięsne, rosoły, galarety
NABIAŁ: mleko i naturalne przetwory mleczne (kefir, jogurt, maślanka, sery twarogowe chude i półtłuste), jaja		NABIAŁ: serki topione, tłuste sery; śmietana w przypadku hipertriglicydemii
WARZYWA: buraki, cebula, chrzan, cukinia, kapusta biała, kapusta kwaszona, kapusta pekińska, marchew, ogórki, pomidory, rzodkiewka, sałata	WARZYWA: dynia, fasolka szpragowa, jarmuż, kapusta czerwona, kapusta włoska	WARZYWA: soja, brokuły, kalafior, brukselka, groszek zielony, kukurydza, papryka, por, szczaw, szpinak, rabarbar GRZYBY: pieczarki, boczniaki, borowiki
OWOCE: ananas, agrest, brzoskwinie, czereśnie, gruszki, jabłka, kiwi, maliny, pomarańcze, porzeczki, truskawki, winogrona, wiśnie, suszone figi	OWOCE: banan, melon	PRZETWORY OWOCOWE: dżemy, marmolady, miód – w przypadku cukrzycy i/lub hipertriglicydemii

Oliwki, tłuszcze i oleje roślinne		Tłuszcze zwierzęce: słonina, boczek, smalec; Masło w przypadku hipertriglicydemii
NAPOJE: soki owocowe, herbaty ziołowe i owocowe, wody mineralne i alkaliczne		NAPOJE: kakao, kawa, mocna herbata NAPOJE ALKOHOLOWE: piwo, wino, wódka
INNE: ziarna słonecznika, sezam, niesolone orzechy, migdały (30g/dzień)		INNE: konserwy, marynaty, przyprawy korzenne, pieprz, musztarda, czekolada, drożdże, fruktoza