

Zalecenia żywieniowe w dniu moczanowej.

Dna moczanowa jest chorobą metaboliczną, polegającą na odkładaniu się kwasu moczowego we krwi. W zaleceniach żywieniowych celem jest modyfikacja codziennej diety. Istotne jest, by w żywieniu dostarczyć choremu wszystkie niezbędne składniki pokarmowe oraz ograniczyć (wyeliminować) produkty bogate w związki purynowe (głównie mięsa, podroby, ryby i ich przetwory).

Zastosowanie ma dieta uboga purynowa, której ważny jest nie tylko dobór produktów, lecz także sposób przygotowania.

Zalecenia żywieniowe:

- Główne założenia diety to ograniczenie spożycia produktów bogatych w puryny,
- normalizacja masy ciała,
- rezygnacja ze spożywania alkoholu, **napoje alkoholowe powodują wzrost** stężenia kwasu moczowego w surowicy krwi, szczególnie niekorzystne jest **spożywanie piwa**, które w porównaniu do innych rodzajów napojów alkoholowych najbardziej nasila objawy choroby,
- zwiększenie spożycia płynów min. 3l dziennie, najbardziej polecanymi napojami są wody mineralne i alkaiczne, a także herbaty owocowe i ziołowe, odradza się sięganie po czarną herbatę, naturalną kawę i herbatę.
- posiłki powinny być spożywane regularnie, 3–4 razy dziennie, a ostatni z nich należy zaplanować 3–4 godziny przed snem.,
- leczenie dietetyczne powinno także uwzględniać zalecenia dla chorób towarzyszących,
- udowodniono, że dieta nisko purynowa, stosowana przez okres dwóch tygodni, obniża stężenie kwasu moczowego w surowicy krwi o 1–2 mg/dl.
- najbogatszymi źródłami tych związków są **mięso, owoce morza oraz nasiona roślin strączkowych**,

Zalecenia żywieniowe w dnie moczanowej.

- pacjentom w szczególności zaleca się **rezygnację ze spożywania podrobów, przetworów mięsnych, esencjonalnych bulionów, galaret mięsnych i rybnych, konserw, ryb śledziowych i dziczyzny,**
- z produktów bogato białkowych chorzy powinni wybierać przede wszystkim produkty mleczne, zawarte w nich kazeina oraz laktoalbumina nasilają wydalanie kwasu moczowego z moczem,
- **ograniczyć spożycie cukru i słodczy,** produkty bogate we fruktozę i glukozę mogą prowadzić do wzrostu stężenia kwasu moczowego we krwi.
- **produktami zawierającymi małe ilości puryn są warzywa, owoce, produkty zbożowe i jaja, to właśnie te składniki, wraz z chudymi przetworami mlecznymi, powinny dominować w diecie** osoby chorującej na dnę moczanową.
- warto również polecać częste sięganie po wiśnie, czereśnie oraz seler, wykazano, że spożywanie tych produktów jest wysoce skuteczne w terapii dny moczanowej.

Układając jadłospis, należy również pamiętać, że dieta bogata w węglowodany nasila wydalanie kwasu moczowego, natomiast bogata w zdrowe tłuszcze – hamuje to zjawisko.

W okresie napadowym wskazana jest dieta bezmięsna, najkorzystniej zastosować dietę płynną, kleikowo - owocową.

Przykładowy jadłospis

I śniadanie : kawa zbożowa z mlekiem 0,5%tł. pieczywo gruboziarniste, twaróg z pomidorem i świeżym ogórkiem

II śniadanie: bułka z sałatą zieloną i jajkiem gotowanym, sok wieloowocowy

Obiad: zupa ziemniaczana, risotto z mięsem z sosem koperkowym, brokuły, kompot z porzeczek

Podwieczorek: drożdżówka z powidłami, napój mleczno warzywny

Kolacja: kluski śląskie, surówka z marchwi i porów, kefir.



Zalecenia żywieniowe w dniu moczanowej.

PRODUKTY ZABRONIONE I DOZWOLONE W DNIU MOCZANOWEJ

Grupa	Rodzaj produktu	Dozwolone	Zabronione
1	Pieczywo	Pszenne, żytnie jasne i razowe, pieczywo pół cukiernicze, sucharki, biszkopty, grzanki	Potrawy mączne smażone
	Mąka	Pszenna, żytnia, ziemniaczana, pytłowa i razowa; ciasta zarabiane na stolnicy, łazanki, ciasto pierogowe oraz zarabiane w misce, lane ciasto, kluski kładzione, leniwe pierogi	
	Makarony	Wszystkie gatunki	
	Kasze	Wszystkie rodzaje; potrawy: kasze rozklejane na sypko, budynie z kasz	Smażone potrawy z kasz
2	Mleko	W każdej postaci: mleko świeże, w proszku, fermentowane przetwory mleka Chude, twarogowe	Sery tłuste
	Sery		
3	Jaja	Całe, białka i żółtka; jaja na miękko i twardo, jajecznica na parze, omlety	Potrawy z jaj smażone, faszerowane
4	Mięso	W ograniczonych ilościach chude: cielęcina, wołowina, baranina, z jagnięcia, kura, królik; mięso gotowane, budynie i pulpety z mięsa gotowanego, kasz, makaronu; w ograniczonych ilościach drób gotowany	Tłuste gatunki mięsa; podroby: wątroba, nerki, mózg, serca, grasica, wieprzowina; potrawy pieczone, smażone, duszone; potrawy z drobiu smażone, pieczone, duszone, dziczyznę ,



Zalecenia żywieniowe w dniu moczanowej.

	Ryby	Sandacz, dorsz, karp, pstrąg najlepiej gotowane	Sardynki, szproty, śledź oraz tłuste ryby; smażone, marynowane, wędzone
	Wędliny		Wszystkie rodzaje wędlin i konserw
5	Masło	W ograniczonych ilościach	
	Śmietana	W ograniczonych ilościach	
6	Inne tłuszcze	W ograniczonych ilościach: oliwa, oleje	Smalec, łój, boczek, słonina
7	Ziemniaki	Gotowane, pieczone	smażone
8	Warzywa i owoce obfitujące w wit. C	Warzywa kapustne, kalafior, pomidory i chrzan; owoce jagodowe, cytrusowe, owoce dzikiej róży	
9	Warzywa bogate w karoteny	Marchew, dynia, sałata, szczypiorek, koperek, zielona pietruszka	Szpinak, szczaw, groszek zielony, fasolka szparagowa
10	Inne warzywa i owoce	Z warzyw: pory, cebula, buraki, ogórki, rzodkiewka, kalarepa, brukiew, korzeń pietruszki, seler. Z owoców: jabłka, śliwki, gruszki, morele, brzoskwinie, melony, winogrona, czereśnie, wiśnie. Owoce suszone: jabłka, śliwki, gruszki, rodzynki	rabarbar
11	Strączkowe suche	-	Wszystkie: groch, fasola, soja, bób, soczewica
12	Cukier i słodycze	Cukier, miód, dżemy, marmolady, syropy, konfitury	Czekolada i słodycze z dodatkiem kakao, kawy, alkoholu
13	Przyprawy	Łagodne: koperek, pietruszka, szczypiorek, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, skórka pomarańczowa, majeranek, cynamon	Ostre: ocet, pieprz, musztarda, papryka, gałka muskatołowa
	Używki	Słaba herbata	Kawa prawdziwa, kakao, mocna herbata, alkohol, czekolada

Inne potrawy

Rodzaj potrawy	Dozwolone	Zabronione
Napoje	Mleko, kawa zbożowa, słaba herbata, soki owocowe i warzywne, koktajle mleczno-owocowe	(Jak przy używkach)



Szpital Powiatowy
w Rawiczu Sp. z o.o.

Zalecenia żywieniowe w dniu moczanowej.

Zupy	Warzywne, krupniki, owocowe, podprawiane zawiesiną, mleczne	Zupy z warzyw strączkowych, zupy na wywarach kostnych, mięsnych, grzybowych, zasmażane tłuste i zawiesiste
Potrawy z warzyw	Warzywa gotowane „z wody”, budynie z warzyw, surówki	Potrawy z warzyw smażone, soki
Sosy	Owocowe, warzywne, mleczne, podprawiane zawiesiną	Sosy mięsne, grzybowe na wywarach kostnych, mięsnych, zasmażane, pikantne, tłuste
Desery	Kompoty, galaretki i kisiele owocowe i mleczne, musy, soki owocowe, biszkopty, keksy, koktajle mleczno-owocowe	Tłuste ciasta i torty, desery z dodatkiem używek