



## **Dieta w dnie moczanowej**

**Przyczyną dny moczanowej jest zbyt wysokie stężenie kwasu moczowego we krwi, czyli hiperurykemia.**

**Modyfikacja stylu życia, w tym sposobu żywienia, może przyczyniać się do obniżenia stężenia kwasu moczowego we krwi i stanowi ważny element leczenia dny moczanowej.**

### **Zalecenia diety:**

- Ogranicz spożywanie produktów o wysokiej i umiarkowanej zawartości puryn np. wywarów z mięsa i kości, wywarów rybnych, mięsa i jego przetworów, podrobów, ryb i ich przetworów, owoców morza, drożdży. Dieta bogata w związki purynowe bezpośrednio przyczynia się do zwiększenia stężenia kwasu moczowego we krwi. Ponadto, w okresie napadowym zalecana jest dieta wegetariańska.
- Spożywaj 4-5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 3-4 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
- Ogranicz produkty zawierające dodatek fruktozy, syropu glukozowo - fruktozowego i syropu kukurydzianego, takie jak: słodkie napoje, napoje energetyzujące, słodyczne, słodzone produkty mleczne, dżemy. Duża ilość fruktozy w diecie zwiększa produkcję kwasu moczowego w organizmie.
- Unikaj obróbki termicznej wymagającej użycia tłuszczu na korzyść gotowania, gotowania na parze, pieczenia w folii lub rękawie kuchennym. Szczególnie zalecane jest gotowanie w wodzie, ze względu na zmniejszenie zawartości puryn w gotowanym produkcie na skutek ich przeniknięcia do wody. Z tego względu nie zaleca się spożywania wywarów z mięs i kości
- Wypijaj przynajmniej 3 l płynów dziennie aby zapobiec nadmiernemu wytrącania się kryształów kwasu moczowego. Odwodnienie może przyczyniać się do wzrostu stężenia kwasu moczowego we krwi oraz do nasilenia dolegliwości bólowych.
- Wyeliminuj alkohol z diety, szczególnie piwo (również bezalkoholowe). Etanol zawarty w napojach alkoholowych zwiększa stężenie kwasu moczowego we krwi w wyniku zmniejszenia wydalania tego związku z moczem. Dodatkowo piwo oprócz etanolu zawiera znaczne ilości związków purynowych. Wraz ze zwiększeniem spożycia piwa i napojów spirytusowych wzrasta stężenie kwasu moczowego we krwi oraz ryzyko wystąpienia ostrego zapalenia stawów.
- Zrezygnuj z palenia tytoniu.

## Produkty zalecane i niezalecane w hiperurykemii i dnie moczanowej

Grupy produktów	Zalecane	Przeciwwskazane
Warzywa	wszystkie świeże i mrożone	warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
Owoce	wszystkie świeże i mrożone owoce suszone w umiarkowanych ilościach	owoce kandyzowane owoce w w syropach
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
Ziemniaki	gotowane - pieczone	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	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 serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach)	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
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
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	tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy

	indyka/kurczaka	
Ryby i przetwory rybne	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
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	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)
Tłuszcze	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego w składzie margaryny miękkie margaryny z dodatkiem steroli i stanoli roślinnych	masło i masło klarowane w ograniczonych ilościach smalec, słonina, łój margaryny twarde (w kostce) oleje tropikalne: palmowy, kokosowy majonez Orzechy, pestki, nasiona orzechy (np. włoskie, laskowe), migdały pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika, siemę lniane) orzechy i pestki
Orzechy, pestki, nasiona	orzechy (np. włoskie, laskowe), migdały pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika, siemę lniane)	orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
Cukier, słodycze, słone przekąski	gorzka czekolada min. 70% kakao jogurt naturalny z dodatkiem owoców, jogurt owocowy bez dodatku cukru słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, 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 domowa, niesłodzona lemoniada	soki owocowe napoje alkoholowe słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące nektary, syropy owocowe wysokosłodzone czekolada do picia
Przyprawy i sosy	zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylija, oregano, kurkuma, cynamon, imbir), zioła prowansalskie mieszanki	sól (np. kuchenna, himalajska, morska) mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli kostki rosółowe płynne przyprawy wzmacniające smak gotowe sosy

	przypraw bez dodatku soli domowe sosy sałatkowe z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół sól sodowo-potasowa w ograniczonej ilości	
Zupy	zupy na wywarach warzywnych zabielaone mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem	zupy na wywarach mięsnych zupy z zasmażką, zabielaone śmietaną zupy typu instant
Dania gotowe	mix mrożonych warzyw i owoców mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych owsianki typu instant zupy kremy gotowe dania na patelnię z warzywami pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów	typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab) mrożone pizze, zapiekanki wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych dania instant (np. sosy, zupy)
Obróbka technologiczna	gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente) grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe) pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym smazenie bez dodatku tłuszczu duszenie bez obsmażania	smazenie na głębokim tłuszczu duszenie z wcześniejszym obsmażeniem pieczenie w dużej ilości tłuszczu panierowanie