



5 Wojskowy Szpital Kliniczny
z Polikliniką SPZOZ w Krakowie
im. gen. bryg. prof. dr hab. med. Mariana Garlickiego

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 (całodziennej diecie) dostarczyć choremu wszystkie niezbędne składniki pokarmowe oraz **ograniczyć (wyeliminować) produkty bogate w związki purynowe** (głównie mięsa, podroby, ryby i ich przetwory).

Zalecenia żywieniowe i ich zasady:

- Maksymalnie spożywaj do 170 g mięsa lub ryb dziennie. Zalecane 50-100g najlepiej co 3 dzień.
- Spożywaj 4-5 posiłków w ciągu dnia, w odstępach 3-4-godzinnych.
- Ostatni posiłek zjadaj nie później niż 2 godziny przed snem – zapobiegnie to gromadzeniu się nadmiernych ilości kwasu moczowego w nocy.
- Wypijaj 3 litry płynów w ciągu dnia. Staraj się pić po posiłkach i przed snem – ułatwi to wydalanie kwasu moczowego z organizmu.
- Wprowadź do swojej diety świeże i/lub mrożone owoce w ilości 2 porcje. Spożywaj wiśnie bądź niesłodzony koncentrat z wiśni, które wspomagają obniżenie stężenia kwasu moczowego we krwi.
- Spożywaj 4-5 porcji warzyw dziennie, głównie w postaci surowej.
- Minimum raz w tygodniu wprowadź do swojej diety nasiona roślin strączkowych z grupy dozwolonych. Zwiększ podaż produktów mlecznych (chudy nabiał, twarogi, kefiry, maślanki, jogurty).
- Pieczywo białe jest bardziej zalecane przy hiperurykemii, jednak ze względu na bardzo częste współistnienie cukrzycy, hipercholesterolemii i nadwagi należy w takim przypadku spożywać pieczywo ciemne.
- Wyeliminuj alkohol (zwłaszcza piwo), który może wywołać atak dny. W okresie napadowym wskazana jest dieta bezmięsna.
- Utrzymuj prawidłową masę ciała! Dna moczanowa częściej dotyka osoby borykające się z nadmiarem tkanki tłuszczowej. Unikaj jednak gwałtownych spadków masy ciała, czyli odchudzaj się racjonalnie, w spokojnym tempie.



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

Sposoby przygotowywania potraw:

Wykorzystuj sposoby obróbki termicznej nie wymagające dodatku tłuszczów. Gotowanie w dużej ilości wody zmniejszy zawartość puryn w produktach. Zupy gotuj na wywarach warzywnych, nie używaj kostek bulionowych, mięsnych i grzybowych.

Wykaz produktów ze wskazaną zawartością kwasu moczowego:

Grupa produktów	Produkty o niskiej zawartości kwasu moczowego (< 50mg)	Produkty o średniej zawartości kwasu moczowego (50-100mg)	Produkty o bardzo wysokiej zawartości kwasu moczowego (> 100mg)
Produkty zbożowe	Chleb biały, chleb chrupki, bułki, makaron, kasza kukurydziana, mąka pszenna, ryż	Chleb pełnoziarnisty, chleb razowy, mąka razowa, mąka ryżowa	Kasza jaglana
Warzywa	Buraki, cebula, cukinia, kapusta biała, kapusta kiszona, marchew, ogórki, pomidory, rzodkiewka, sałata, ziemniaki, awokado, bakłażan, cebula, roszonek, seler	Dynia, fasolka szparagowa, jarmuż, kapusta czerwona, kapusta włoska, szczaw, szczypiorek	Brokuł, brukselka, groszek zielony, kalafior, kukurydza, papryka, por, szpinak
Strączki		Fasola biała, groch, soczewica	Ciecierzycyca, soja
Owoce	Agrest, ananas, brzoskwinie, czereśnie, wiśnie, jabłka, gruszki, kiwi, maliny, pomarańcze, porzeczki, truskawki, wiśnie	Banan, melon, owoce suszone	Rabarbar, rodzynki,



Mleko i produkty mleczne, jajka	Mleko, zsiadłe mleko, ser żółty, serek wiejski, jogurt naturalny, mleko kokosowe, twaróg, ser feta, mozzarella, parmezan. Jajka		
Mięso i jego przetwory. Ryby i ich przetwory.			Każdy rodzaj mięsa i ryb jest bogaty w puryny, w związku z tym należy spożywać je w ograniczonych ilościach, gotując w dużej ilości wody. Do tej grupy zaliczamy także wywary z kości i mięsa, esencjonalne rosoly, galarety mięsne, konserwy, podroby, wędliny.
Tłuszcze	Wszystkie oleje roślinne	Masło	Smalec, lój, boczek, podgardle; tłuszcze zwierzęce
Nasiona i pestki	Migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, słonecznik	Orzechy ziemne, sezam,	Mak
Grzyby			Wszystkie
Napoje	Woda, herbaty ziołowe, owocowe		Alkohol, szczególnie piwo,

Całokształt diety powinien opierać się o zasady zdrowego odżywiania, bazując na produktach nisko purynowych.



Uwagi dodatkowe:

- W przypadku zaburzeń lipidowych wybierać nabiał niskotłuszczowy, ograniczyć jajka
- W przypadku hipertrójglicydemii bądź cukrzycy wybierać produkty pełnoziarniste

