

ZALECENIA DIETETYCZNE DLA OSÓB Z HIPERURYKEMIA I DNĄ MOCZANOWĄ

Dna moczanowa jest inaczej nazywana podagrą lub artretyzmem. Cechą charakterystyczną tej choroby jest występowanie nawracających stanów zapalnych stawów, którym towarzyszy ból, zaczerwienienie, tklivość, wzrost temperatury i obrzęk. Przyczyną dny moczanowej jest zbyt wysokie stężenie kwasu moczowego we krwi, czyli hiperurykemia. Nadmiar kwasu moczowego odkłada się w stawach, ścięgnach i otaczających je tkankach w postaci kryształków (tzw. guzki dnawe). Stężenie kwasu moczowego we krwi zależy od jego produkcji w organizmie (m.in. w wyniku metabolizowania puryn dostarczanych wraz z dietą) oraz wydalania przez nerki.

Modyfikacja stylu życia, w tym sposobu żywienia, może przyczyniać się do obniżenia stężenia kwasu moczowego we krwi i stanowi ważny element leczenia dny moczanowej. Zalecana jest dieta oparta na zasadach zdrowego żywienia z ograniczeniem podaży puryn do 300 mg/d (przy atakach dny lub hiperurykemii do 120 mg/d). Wymaga to ograniczenia spożywania produktów zawierających duże i umiarkowane ilości związków purynowych, tj. podrobów, mięsa i jego przetworów, owoców morza, drożdży, ryb i ich przetworów. Dodatkowo istotne jest zmniejszenie spożycia cukrów prostych (zwłaszcza fruktozy) i alkoholu, które również wpływają na stężenie kwasu moczowego we krwi. Dieta powinna być jednocześnie dostosowana indywidualnie do potrzeb pacjenta. W tym celu można skorzystać z pomocy dietetyka, który będzie wsparciem w zmianie nawyków żywieniowych.

Najważniejsze zalecenia żywieniowe:

1. Spożywaj 4-5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 3-4 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
2. 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.
3. Ogranicz produkty zawierające dodatek fruktozy, syropu glukozowo-fruktozowego i syropu kukurydzianego, takie jak: słodkie napoje, napoje energetyzujące, słodczyce, słodzone produkty mleczne, dżemy. Duża ilość fruktozy w diecie zwiększa produkcję kwasu moczowego w organizmie.
4. Codziennie spożywaj mleko (do 2% tłuszczu) oraz naturalne produkty mleczne np. jogurt, kefir czy twaróg. Mleko jest ubogie w związki purynowe, a niektóre jego składniki (kazeina, laktoglobulina, peptydy mleczne) mogą wpływać na obniżenie stężenia kwasu moczowego. Spożywanie jednej porcji mleka lub jogurtu dziennie powoduje obniżenie stężenia kwasu moczowego we krwi średnio o 0,25 mg/dl.
5. W diecie uwzględnij nasiona roślin strączkowych i orzechy. Nasiona roślin strączkowych zawierają umiarkowane ilości puryn (100-200 mg/100 g produktu), ale ich przyswajalność jest bardzo niska. Nie obserwuje się związku między wysokością stężenia kwasu moczowego we krwi, a spożyciem fasoli, soczewicy czy grochu. Jednocześnie produkty te są dobrym źródłem białka i mogą być zamiennikiem mięsa w diecie.
6. Warzywa jedz jak najczęściej, głównie w postaci surowej. Są one źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu przeciwzapalnym. Zwracaj uwagę, aby warzywa stanowiły przynajmniej połowę tego, co jesz (minimum 400 g/dzień).
7. Owoce świeże i/lub mrożone spożywaj w mniejszej ilości w stosunku do warzyw (z zachowaniem proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce), ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Wiśnie

ZALECENIA DIETETYCZNE DLA OSÓB Z HIPERURYKEMIA I DNĄ MOCZANOWĄ

lub niskosłodzony koncentrat z wiśni może przyczyniać się do wspomaganego obniżenia stężenia kwasu moczowego we krwi.

8. Zadbaj o odpowiednią zawartość witaminy C w diecie, która przyczynia się do zwiększonego wydalania kwasu moczowego przez nerki. Jej źródłem są świeże warzywa, owoce i zioła. Szczególnie dużą zawartością charakteryzują się np. natka pietruszki, papryka, brukselka, czarne porzeczki oraz truskawki.
9. 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.
10. Wypijaj przynajmniej 3 l płynów dziennie aby zapobiec nadmiernemu wytrącaniu się kryształów kwasu moczowego. Odwodnienie może przyczyniać się do wzrostu stężenia kwasu moczowego we krwi oraz do nasilenia dolegliwości bólowych.
11. W przypadku nadwagi lub otyłości staraj się stopniowo zmniejszać masę ciała – może to przynieść korzyści zdrowotne, w tym zmniejszenie częstotliwości ataków. Redukcja masy ciała o 5-10 kg związana jest z obniżeniem stężenia kwasu moczowego do 0,6 mg/dl.
12. Jeśli rozważasz wprowadzenie diety alternatywnej, skonsultuj ten zamiar z dietetykiem i/lub lekarzem prowadzącym. Niektóre interwencje dietetyczne, np. posty, głodówki, diety z dużym deficytem energetycznym i diety niskowęglowodanowe mogą wywołać skutki przeciwne do zamierzonych. Ich stosowanie może wiązać się ze znacznym wzrostem stężenia kwasu moczowego we krwi i zwiększać ryzyko ostrych napadów dny.
13. Wyliminuj alkohol z diety, szczególnie piwo (również bezalkoholowe). Etanol zawarty w napojach alkoholowych zwiększa stężenie kwasu moczowego we krwi m.in. 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.
14. Zrezygnuj z palenia tytoniu.
15. Zalecana obróbka termiczna: gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente), grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe), pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym, smażenie bez dodatku tłuszczu, duszenie bez obsmażenia. Nie zalecana obróbka termiczna: smażenie na głębokim tłuszczu, duszenie z wcześniejszym obsmażeniem, pieczenie w dużej ilości tłuszczu, panierowanie.

Zalecenia dotyczące podejmowania aktywności fizycznej

Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Staraj się, aby codzienne aktywności, takie jak prace porządkowe, spacer, taniec czy wybór schodów zamiast windy, stały się Twoją rutyną. Proste czynności również przynoszą korzyści dla zdrowia, a każda aktywność fizyczna jest lepsza niż jej brak. Wykonuj co najmniej 30-minutowy wysiłek fizyczny o umiarkowanej intensywności (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze lub pływanie) każdego dnia.

ZALECENIA DIETETYCZNE DLA OSÓB Z HIPERURYKEMIA I DNĄ MOCZANOWĄ

Produkty zalecane i przeciwwskazane w hiperurykemii i dnie moczanowej*:

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE PRODUKTY	PRZECIWWSKAZANE PRODUKTY
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 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, maśła, smażone, frytki, chipsy placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
MLEKO I PRODUKTY FERMENTOWANE	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%), produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości tłuszczu do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefir, 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 omelet pieczony lub smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie), jajka 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 indyka/kurczaka	tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka. tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki), konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
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. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób, pasty z nasion roślin strączkowych, mąka sojowa,	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe

ZALECENIA DIETETYCZNE DLA OSÓB Z HIPERURYKEMIA I DNĄ MOCZANOWĄ

	napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh, makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	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) oraz migdały, pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
CUKIER I SŁODYCZE, SŁONE PRZEKĄSKI	gorzka czekolada min. 70%, kakao, jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy bez dodatku cukru słodziki naturalne (np. ksylitol, stevia, 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, 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 i owocowe w ograniczonych ilościach, domowa, niesłodzona lemoniada	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, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir), mieszanki przypraw bez dodatku soli, domowe sosy sałatkowe z cytryny, z niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, sól sodowo-potasowa w ograniczonej ilości	mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosółowe, płynne przyprawy wzmacniające smak, gotowe sosy
ZUPY	zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zabielaone mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem	zupy na tłustych wywarach mięsnych, 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 patelni z warzywami, pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli	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)

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS W HIPERURYKEMII I DNIE MOCZANOWEJ

- I śniadanie** **Naleśniki z bazyliowym twarożkiem**
1 jajko
2 łyżki mąki orkiszowej
1 łyżka mąki żytniej
woda gazowana
1 łyżeczka nasion sezamu
50 g sera twarogowego chudego
1 łyżka jogurtu naturalnego
bazylia świeża
1 szt. pomidora
- II śniadanie** **Kanapki z pastą z czerwonej soczewicy, oliwkami i natką pietruszki**
2 kromki pieczywa pełnoziarnistego
2 łyżki czerwonej soczewicy
1 łyżeczka oliwek zielonych
natka pietruszki
1/4 cebuli czerwonej
1/2 papryki żółtej
- Obiad** **Curry z dyni i ciecierzycy**
1/5 dyni
2 sztuki ziemniaków
3 łyżki ciecierzycy
1/2 marchewki
1/4 cebuli czerwonej
1 ząbek czosnku
40 g ryżu brązowego
10 g oliwy z oliwek
przyprawy: nasiona kminu rzymskiego, kolendra, kurkuma
- Podwieczorek** **Koktajl wiśniowy**
1 szklanka wiśni mrożonych
pół szklanki borówek
150 ml kefiru
1 łyżeczka nasion chia
- Kolacja Sałatka** **z rukoli z grillowaną nektarynką i grzankami**
20 g rukoli
10 g roszonek
1 nektarynka
1/2 mozzarella kulka
1 łyżeczka orzechów włoskich
1 łyżeczka migdałów w płatkach
1 kromka pieczywa graham
przyprawy: sok z cytryny, olej lniany, sok z limonki, ocet balsamiczny

Opracowała – Ewa Wolny - dietetyk

Źródło: Hiperurykemia i dna moczianowa - zalecenia żywieniowe - Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

*w przypadku stwierdzonej nietolerancji lub uczulenia na danych produkty nie należy go spożywać