

Dna moczanowa to zapalenie stawów spowodowane odkładaniem się kryształów moczanu sodu w stawach, pobliskich tkankach i w tkance podskórnej. W badaniach laboratoryjnych objawia się podwyższonym stężeniem kwasu moczowego (hiperurykemia >7mg/dl) we krwi.

Przyczyny występowania dny moczanowej dzieli się na pierwotne – choroba spowodowana genetycznie uwarunkowanymi nieprawidłowościami enzymów uczestniczących w przemianie puryn oraz nabyte – podwyższone stężenie kwasu moczowego w wyniku zwiększonego spożycia produktów bogatych w puryny (duże ilości mięsa i ryb, niektóre produkty roślinne), nadużywania alkoholu, zwiększonego rozpadu komórek w przebiegu innej choroby.

ZASADY ODŻYWIANIA PRZY DNIE MOCZANOWEJ:

Przy DNIE MOCZANOWEJ należy unikać PURYN (związków, które zwiększają stężenie kwasu moczowego).

Przeciwwskazane – produkty bogate w puryny:

- ✗ **Podroby** (np. wątróbki, serca, nerki, ozorki)
- ✗ **Niektóre ryby i przetwory rybne** (np. szproty, śledzie, sardynki, tuńczyk, łosoś wędzony, karp ze skórą, makrela wędzona), owoce morza, ikra
- ✗ **Niektóre mięsa i przetwory mięsne** (np. galarety mięsne, mocne wywary i wyciągi z mięs, konserwy, zupy na wywarach mięsnych, boczek, dziczyzna)
- ✗ **Fasola**
- ✗ **Alkohol**

Do spożycia w umiarkowanych ilościach:

- ✓ **Kurczak**
- ✓ **Szynka**
- ✓ **Dorsz**
- ✓ **Szpinak**
- ✓ **Grzyby**

Zalecane produkty ubogie w puryny:

- ✓ **Warzywa** (np. bakłażany, papryka, cykorja, kapusta, rosłonka, ogórki, marchew, kalarepa, sałata, rzodkiewki, buraki, ziemniaki, pomidory, cukinie, kalafior, seler, szparagi, cebula)
- ✓ **Owoce** (np. maliny, truskawki, grejpfruty, melony, jeżyny, poziomki, agrest, borówki, jagody, śliwki, figi, brzoskwinie, suszone śliwki, migdały, orzechy brazylijskie, orzechy włoskie, nasiona słonecznika, pestki dyni); Szczególnie polecane są wiśnie – zawarte w nich związki redukują częstość występowania ostrych napadów dny moczanowej
- ✓ **Przetwory zbożowe**, ryż, kasze, makarony
- ✓ **Mleko i przetwory mleczne**
- ✓ **Jaja**
- ✓ **Orzechy**

Należy pamiętać o odpowiedniej ilości wody – ok. 2,5l dziennie.

Jeżeli masz nadwagę lub otyłość, koniecznie zredukuj masę ciała – to pomoże zminimalizować objawy choroby. Stosowanie się do zaleceń żywieniowych zazwyczaj przynosi bardzo dobre efekty terapeutyczne.

JADŁOSPIS PRZY DNIIE MOCZANOWEJ

DZIEŃ	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
I	jajecznica z cukinią, pieczywo	jogurt naturalny z wiśniami i orzechami	pieczony dorsz, ziemniaki, surówka z kapisty kiszzonej	porcja pieczonych batatów	chłodnik
II	twarożek ziarnisty, pieczywo, rzodkiewka, pomidor, sałata	porcja wiśni świeżych lub mrożonych	jajka sadzone, mizeria, ziemniaki	sok pomidorowy	sałatka z kurczakiem/indykiem - mięso drobiowe pieczone w ziołach, rukola/sałata, papryka czerwona, rzodkiewka, sos - oliwa, miód, sok z cytryny
III	owsianka - płatki owsiane, żurawina, wiśnie, migdały, mleko/napój roślinny	grejpfrut	kotlety roślinne z kaszy jaglanej, surówka z kapusty czerwonej	sok pomidorowy	twarożek ziarnisty, jajko gotowane, pieczywo, rzodkiewka, pomidor, sałata

BIBLIOGRAFIA

1. Pilarski Ł. i wsp. Dna moczanowa – antyczna choroba wciąż problematyczna w XXI wieku. Forum Zaburzeń Metabolicznych 2012;3(4):160-166.