

DIETA PRZY DNIIE MOCZANOWEJ

Zastosowanie diety

Zaleca się stosowanie diety przy chorobie metabolicznej jaką jest dna moczanowa. Dna moczanowa (inaczej: artretyzm, podagra, skaza moczanowa) jest chorobą metaboliczną, polegającą na odkładaniu się kwasu moczowego we krwi. Kwas moczowy jest końcowym produktem katabolizmu zasad purynowych.

Do **czynników ryzyka** rozwoju dny moczanowej zalicza się:

- duże spożycie puryn (w największej ilości występują w: podrobach – w wątrobie 515–554 mg/100 g, nasionach roślin strączkowych 128– 222 mg/100 g, mięsie 110–160 mg/100 g, owocach morza i rybach 109–297 mg/100 g),
- zespół metaboliczny (insulinooporność, nadciśnienie tętnicze, otyłość brzuszna, dyslipidemia),
- nadmierne picie alkoholu,
- duże spożycie soli,
- leki moczopędne,
- przewlekła niewydolność nerek,
- czynniki genetyczne.

Choroba występuje częściej u mężczyzn między 30. a 50. rż.

Cel diety

Celem diety jest zmniejszenie stężenia kwasu moczowego we krwi, ograniczenie lub nawet całkowite wyeliminowanie ataków zapalenia stawów powodowanych jego krystalizacją oraz unikanie nieodwracalnych powikłań nerkowych i stawowych.

Charakterystyka diety

Celem diety jest zmniejszenie stężenia kwasu moczowego we krwi. W leczeniu dny zastosowanie ma **dieta ubogopurynowa**, w której ważny jest nie tylko dobór produktów, lecz także sposób jej przygotowania.

Z diety należy wykluczyć **produkty bogate w związki purynowe**: wyciągi z kości i mięsa (zwłaszcza czerwonego), podroby, dziczyznę, baraninę, sardynki, śledzie, szproty, owoce morza, czekoladę, kawę naturalną, herbatę, kakao, soczewicę, groch, fasolę, grzyby, szpinak (spośród badanych produktów soczewica zawiera najwięcej adeniny – zasady purynowej). Ponadto nie zaleca się wędlin, konserw, ostrych przypraw, tłuszczów zwierzęcych (poza masłem i śmietanką), rabarbaru, alkoholu, potraw z dużą ilością soli (sól powoduje zwiększenie kwasu moczowego we krwi).

Białko, witaminy, sole mineralne podaje się w normie fizjologicznej, tłuszcze ogranicza się do połowy normy, węglowodany natomiast należy zwiększyć, gdyż w przeciwieństwie do tłuszczów wzmagają one wydalanie moczanów. W planowaniu żywienia poleca się produkty z niewielką ilością puryn lub niezawierające ich w ogóle. Do produktów tych zalicza się: mleko, sery, jaja, w ograniczonej ilości tłuszcze (śmietanka, masło), owoce, warzywa (oprócz nasion

roślin strączkowych i szpinaku), ryż, miód, dżemy, marmolady, cukier. Dozwolone są także produkty zbożowe oraz mięsa w ograniczonej ilości i tylko gotowane w dużej ilości wody. Z płynów zamiast mocnej herbaty, kawy, kakao poleca się wodę przegotowaną z sokami owocowymi, kawę zbożową, herbatę owocową, ziołową, wody mineralne alkaliczne, chude mleko, chudy jogurt, kefir, koktajle owocowe.

Wykluczone są zupy i sosy na wywarach kostnych, mięsnych, grzybowych, potrawy smażone, pieczone, duszone. Potrawy podprawia się dekstrynami, zawiesinami z mąki i mleka. Warzywa i owoce podaje się w postaci gotowanej, surówek i soków.

Posiłki należy spożywać 4–5 razy na dobę. Ostatni posiłek wskazany jest do 4 godzin przed snem, aby nie dopuścić do zatrzymywania się większych ilości kwasu moczowego w ciągu nocy. W okresie napadowym wskazana jest **dieta bezmięsna**, najkorzystniej zastosować dietę płynną, kleikowo-owocową.

Dna moczanowa jest składową zespołu metabolicznego, stąd wskazane jest stosowanie zaleceń dietetycznych dotyczących chorób wchodzących w skład tego zespołu (insulinooporność, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, otyłość brzuszna, dyslipidemia). Istotną rolę w dietoterapii dny odgrywa również, zmniejszenie masy ciała, unikanie alkoholu, cukru, słodczy, picie dużej ilości napojów, w tym mleka, jogurtów, spożywanie odpowiedniej ilości warzyw, owoców, tłuszczów roślinnych, olejów z ryb wpływa korzystnie na przebieg leczenia.

Tabela. Produkty zalecane i niezalecane w dnie moczanowej

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Mięso i jego przetwory	W ograniczonych ilościach, gotowane w dużej ilości wody: kurczak, indyk, wołowina.	Wywary z kości i mięsa, esencjonalne rosoły, galarety mięsne, konserwy mięsne, podroby, wszystkie wędliny.
Produkty zbożowe	Pieczywo pełnoziarniste, na zakwasie, pełnoziarnisty makaron, kasza gryczana, jaglana, jęczmienna, komosa ryżowa, amarantus, brązowy ryż.	Białe pieczywo (kajzerki, biały chleb), ryż biały, kuskus, kasza manna, biały makaron, pieczywo cukiernicze (drożdżówki, pączki).
Ryby i owoce morza	W ograniczonych ilościach: chude ryby, np. sandacz, dorsz, mintaj.	Tłuste ryby, np. tuńczyk, łupacz, halibut, łosoś, sardela, makrela, pstrąg, śledź. Owoce morza, np. krewetki, małże.
Mleko i przetwory mleczne	Mleko do 2%, kefir, jogurt, maślanka, chudy ser twarogowy.	Sery białe tłuste, podpuszczkowe, pleśniowe i topione.
Tłuszcze	Oleje roślinne (np. lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek).	Tłuszcze zwierzęce: łój, słonina, boczek, masło.
Nasiona roślin strączkowych	Ciecierzycą, soczewica, fasola, bób, groch.	W zależności od tolerancji (ostrożnie u pacjentów w starszym wieku, po przebytych operacjach i problemach z przewodem pokarmowym).
Warzywa	Warzywa kapustne, pomidory, chrzan,	Jeżeli ogólny stan zdrowia jest

	kalafior, marchew, sałata, szczypiorek, cebula, ogórki, rzodkiewka, kalarepa, korzeń pietruszki, seler, buraki.	prawidłowy nie ma wskazań do ograniczania spożycia warzyw.
Owoce	Owoce jagodowe, cytrusowe, jabłka, śliwki, gruszki, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie.	Duże ilości suszonych owoców
Orzechy, nasiona, pestki	Wszystkie są zalecane (bez dodatków), np. orzechy laskowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lniane.	Orzechy solone, w karmelu.
Słodycze	Słodycze przygotowane samodzielnie z małą zawartością cukru.	Miód, dżemy, marmolady, pieczywo cukiernicze (np. ciasto francuskie, ciastka kremowe, drożdżówki).
Napoje	Herbaty ziołowe i owocowe, wody mineralne, kawa naturalna	Alkohol (w szczególności piwo), napoje słodzone, soki owocowe.
Przyprawy	Koperek, natka pietruszki, szczypiorek, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, majeranek, cynamon.	Ostre przyprawy, marynaty, mieszanki przypraw (np. Vegeta, Maggi, Kucharek), nadmiar soli.
Inne		Fruktoza, syrop kukurydziany, syrop glukozowo- fruktozowy.

Źródło tabeli: https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/zaleceniadietetycy_cdo_ncez_dna_moczanowa_2019.pdf (dostęp 13-09-2023)

Wybrane produkty o zróżnicowanej zawartości związków purynowych

Produkty o najwyższej zawartości związków purynowych (>400mg kwasu moczowego/100g)		Produkty spożywcze o średniej zawartości związków purynowych (100-400 mg kwasu moczowego/100g)		Produkty spożywcze o najniższej zawartości związków purynowych (≤100 mg kwasu moczowego/100g)	
Produkty	Całkowita zawartość puryn (mg kwasu moczowego/100g)	Produkty	Całkowita zawartość puryn (mg kwasu moczowego/100g)	Produkty	Całkowita zawartość puryn (mg kwasu moczowego/100g)
Teobromina (zawarta w kakao)	2300	Tuńczyk w oleju	290	Brokuły	81
Drożdże browarnicze	1810	Tuńczyk	257	Kiełki sojowe	80
Wędzone szproty	804	Serce wołowe	256	Figi suszone	64
Drożdże piekarnicze	680	Soja, nasiona suche	190	Kakao	71
Wątroba wołowa	554	Śledź	190-219	Por	74
Śledziona wieprzowa	516	Baranina	182	Morele	73

Wątroba wieprzowa	515	Halibut	178	Brukselka	69
Grzyby suszone	488	Łosoś	170	Pieczarki	58
Śledzie, sardynki w oleju	480	Karp	160	Banany	57
Śledziona wołowa	444	Makrela	145	Szpinak	57
		Kawior	144	Kukurydza słodka	52
		Szczupak	140	Kalafior	51
		Fasola	128	Dynie	44
		Wieprzowina	120-166	Migdały	37
		Homar	118	Orzechy laskowe	37
		Drób	110-175	Winogrona	27
		Wołowina	110-133	Śliwki	24
		Salami	104	Kapusta biała	22
				Truskawki	21
				Chleb	21
				Pomarańcza, kiwi, buraki ćwikłowe	19
				Czerwone porzeczki	17
				Marchew	17
				Ziemniaki	16
				Jabłka	14
				Pomidory	11
				Jogurt	8

Źródło tabeli: Lange E.(red), Włodarek D. (red). Współczesna Dietoterapia. Wydawnictwo PZWL, Warszawa, 2023

Bibliografia:

1. Lange E.(red), Włodarek D. (red). Współczesna Dietoterapia. Wydawnictwo PZWL, Warszawa, 2023
2. Ciborowska H., Ciborowski A., Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2021
3. https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/zaleceniadietetycy_cdo_ncez_dna_moczanowa_2019.pdf (dostęp 13-09-2023)