

ODŻYWIANIE W DNIĘ MOCZANOWEJ

Dna (skaza moczanowa) powstaje w wyniku zaburzeń przemiany materii i jest rodzajem zapalenia stawów spowodowanym nadmiernym stężeniem kwasu moczowego we krwi.

Nadmierne stężenie kwasu moczowego sprzyja wytrącaniu się kryształków moczanu sodu w płynie stawowym oraz w innych tkankach i narządach. Odkładające się kryształy powodują dokuczliwe objawy takie jak: obrzmienie, zaczerwienienie, rozgrzanie, ból i ograniczenia ruchowe. Choroba ta częściej występuje u mężczyzn i towarzyszy zespołowi metabolicznemu oraz innym chorobom cywilizacyjnym.

Na pojawienie się dny moczanowej mają wpływ:

- Czynniki genetyczne, wiek i płeć (częściej chorują mężczyźni) - na te czynniki pacjenci nie mają wpływu;
- Nadmierny wysiłek fizyczny, stresy psychiczne, przejadanie się produktami o dużej zawartości puryn, gwałtowne odchudzanie się, nadużywanie alkoholu, hiperlipidemia, nadwaga, cukrzyca (te czynniki są modyfikowalne);
- Choroby nowotworowe (leczenie promieniami rentgena i cytostatykami).

Leczenie dny moczanowej trwa całe życie. Celem jej leczenia jest zminimalizowanie występowania ostrych napadów oraz zapobieganie powikłaniom dny.

Skuteczność leczenia dny zależy od realizacji przez pacjenta zaleceń dotyczących przyjmowania leków i zmiany trybu życia w zakresie sposobu odżywiania i aktywności fizycznej. W diecie niskopurynowej ilość kwasu moczowego nie powinna przekraczać 300mg dziennie, natomiast przy atakach dny i w wysokich stężeniach kwasu moczowego należy wprowadzić ostrą dietę dostarczającą 120mg kwasu moczowego.

ZALECENIA OGÓLNE

- Należy wyeliminować z diety produkty bogate w związki purynowe (podroby mięsne, wywary z kości i mięsa, suche nasiona roślin strączkowych i inne, alkohol);
- Wskazane jest regularne przyjmowanie posiłków (4 – 5 dziennie);
- Ostatni posiłek powinien być spożyty przynajmniej na 4 godziny przed snem (w nocy zwiększa się ilość zatrzymywanego w organizmie kwasu moczowego);
- Zalecana jest zwiększona ilość węglowodanów (wzmagają wydalanie moczanów z moczem);
- Ograniczeniu podlega spożycie tłuszczu (tłuszcze powodują wchłanianie zwrotne moczanów w kanalikach nerkowych);
- Zabronione są zupy i sosy na mocnych wywarach mięsnych, kostnych i grzybowych;
- Nie zaleca się również potraw smażonych, pieczonych i duszonych po wcześniejszym obsmażeniu;
- Dozwolonymi technikami sporządzania potraw są: gotowanie i duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
- Zalecaną ilość mięsa i jego przetworów (nie powinna przekraczać 100g) należy gotować w dużej ilości wody (wywar do którego przeszły puryny należy wylać);
- Potrawy podprawia się zawiesiną z mąki i mleka;
- Pożywienie powinno być urozmaicone i mimo dużych ograniczeń – pełnowartościowe;
- Zaleca się spożywanie dużych ilości płynów (około 3 litrów na dobę), z czego zalecane byłoby wypicie 1 litra przed snem;
- W okresie napadowym wskazana jest dieta bezmięsna, najlepiej zastosować płynną dietę kleikowo – owocową.

PRODUKTY DOZWOLONE W DNIU MOCZANOWEJ

- Napoje: mleko, napoje mleczne, herbata owocowa, ziołowa, kawa zbożowa na mleku, bawarka, soki, warzywne, kompoty, wody mineralne;
- Pieczywo: pszenne, żytnie, półcukiernicze, suchary, biszkopty;
- Dodatki do pieczywa: twaróg chudy, półtłusty, jajka, dżem, marmolada, powidła, miód, **w ograniczonych ilościach ser żółty**;
- Tłuszcze w ograniczonych ilościach: masło, oleje, margaryny miękkie, kubkowe;
- Zupy i sosy na wywarach warzywnych, owocowe, mleczne, sosy łagodne na wywarach warzywnych;
- Dodatki do zup: makaron, ryż, kasze, lane ciasto, groszek ptysiowy, ziemniaki, grzanki;
- Mięso, drób, ryby: gotowane, chude mięso wołowe, wieprzowe, drób, ryby;
- Potrawy półmięsne i bezmięsne: budynie z gotowanego mięsa i kasz, makaronu, warzyw, risotto, gołąbki, knedle, leniwe pierogi, kluski śląskie, na parze, pierogi z owocami, ruskie, z mięsem, naleśniki, omlety;
- Potrawy z jaj: jajka na twardo, omlety, jajecznica na parze;
- Ziemniaki: gotowane w całości, puree;
- Warzywa: marchew, pietruszka, seler, por, cebula, kapustne (z ograniczeniem brokułów), rzodkiewka, ogórki, dynia, kalarepa, sałata, pomidory, buraki, cukinia;
- Owoce świeże, soki owocowe, zwłaszcza sok wiśniowy, owoce suszone;
- Desery: kisiele, budynie, kompoty, bezy, keksy, biszkopty, soki owocowe, koktajle mleczno – owocowe;
- Grzyby: kurki;
- Przyprawy: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, zielona pietruszka, koperek, melisa, wanilia, cynamon, **w ograniczeniu sól, ocet winny i vegeta**.

PRODUKTY PRZECIWSKAZANE W DNIU MOCZANOWEJ

- Napoje: alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa prawdziwa, mocna herbata, napoje gazowane;
- Dodatki do pieczywa: tłusty twaróg, ser topiony, sery dojrzewające, wszystkie rodzaje wędlin, konserw;
- Tłuszcze: smalec, słonina, boczek;
- Zupy i sosy: na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych, esencjonalne rosoły, buliony; sosy: chrzanowy, musztardowy, cebulowy, majonezowy, zasmażane;
- Dodatki do zup: suche nasiona roślin strączkowych;
- Mięsa: tłuste wołowina, wieprzowina, baranina, tłuste ryby, dziczyzna, podroby, flaki, mózg, tłusty drób, potrawy smażone na tłuszczu;
- Potrawy półmięsne i bezmięsne: smażone placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, łazanki z kapusta, bigos, fasolka po bretońsku;
- Potrawy z jaj: smażone;
- Ziemniaki: pieczone, odsmażane, frytki, placki ziemniaczane, chipsy;
- Warzywa: suche nasiona roślin strączkowych, soczewica, fasolka szparagowa, groszek zielony, kukurydza, szczaw, szpinak, smażone potrawy z warzyw, marynowane, rabarbar;
- Desery: tłuste ciasta, torty, desery z używkami, batony, czekolada, chałwa, zawierające kakao orzechy;
- Grzyby (także pieczarki i boczniaki);
- Przyprawy: ostre, ocet, pieprz, papryka, chili, curry, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, musztarda.