

ZALECENIA DIETETYCZNE W DNIĘ MOCZANOWEJ

Dna moczanowa (podagra) to przewlekła choroba metaboliczna, w której dochodzi do podwyższonego stężenia kwasu moczowego we krwi (hiperurykemii). Nadmiar kwasu moczowego krystalizuje się (kryształuje moczanu sodu) i odkłada w stawach, tkankach oraz nerkach, wywołując stan zapalny i silny ból. 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.

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.

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, cukrzyca, nadwaga (te czynniki są modyfikowalne)
- choroby nowotworowe (leczenie promieniami rentgena i cytostatykami)

OGÓLNE ZALECENIA DIETY:

- Należy wyeliminować z diety produkty bogate w związki purynowe:
 - podroby mięsne (wątróbka, nerki)
 - czerwone mięsa i dziczyzna
 - wywary z kości i mięsa
 - tłuste ryby i owoce morza (sardynki, śledzie, anchois, małże)
 - suche nasiona roślin strączkowych, szpinak, grzyby
 - słodzonych napojów (fruktoza podnosi kwas moczowy)
 - alkohol (szczególnie piwa)
- Należy spożywać nabiał o niskiej zawartości tłuszczu: mleko, jogurt, kefir, twaróg chudy. Spożywanie jednej porcji mleka lub jogurtu dziennie powoduje obniżenie stężenia kwasu moczowego we krwi średnio o 0,25 mg/dl.
- Źródła białka takie jak jaja, mięso drobiowe - w małych ilościach.
- Tłuszcze zaleca się roślinne, takie jak: oliwa, olej rzepakowy, lniany.
- Zalecana jest zwiększona ilość węglowodanów (wzmagają wydalanie moczanów z moczem): złożone, o niskim-średnim IG:
 - pełnoziarniste pieczywo (razowe, graham)
 - kasze: gryczana, jęczmienna, pęczak, bulgur
 - ryż brązowy
 - płatki owsiane, otręby
 - ziemniaki (gotowane, nie smażone)
 - warzywa (większość jest bezpieczna): marchew, cukinia, ogórek, sałata, papryka
 - owoce: jabłka, gruszki, cytrusy, wiśnie
- Węglowodany szczególnie niekorzystne:
 - syrop glukozowo-fruktozowy
 - napoje słodzone, energetyki
 - soki owocowe
 - nadmiar miodu
- Zabronione są zupy i sosy na mocnych wywarach mięsnych, kostnych i grzybowych.
- Nie zaleca się również potraw smażonych oraz 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.
- Zaleca się spożywanie dużych ilości płynów (napoje mleczne, herbata owocowa, ziołowa, kawa zbożowa na mleku, bawarka, soki warzywne, kompoty, wody mineralne) około 3 litrów na dobę, z czego zalecane byłoby wypicie 1 litra przed snem.
- W okresie napadowym wskazana jest dieta bezmięsna.
- Pożywienie powinno być urozmaicone i mimo dużych ograniczeń – pełnowartościowe.
- Wskazane jest regularne przyjmowanie posiłków (4-5 dziennie).
- Ostatni posiłek powinien być spożyty przynajmniej na 2-3 godziny przed snem (w nocy zwiększa się ilość zatrzymywanego w organizmie kwasu moczowego).
- Przyprawy: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, zielona pietruszka, koperek, wanilia, cynamon.