



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

**ZAL.11- P-Q-Ż-09**

## **DIETA W HIPERURYKEMII I DNIIE MOCZANOWEJ**

**Dna** - jest to zaburzenie przemiany purynowej w organizmie charakteryzujące się odkładaniem kryształów moczanu sodu w tkankach stawowych i okołostawowych jak i w niektórych narządach na skutek podwyższonego poziomu kwasu moczowego we krwi.

Przyczyną podwyższonego stężenia kwasu moczowego we krwi jest jego nadmierne tworzenie się lub upośledzone wydalanie przez nerki.

Celem diety w dnie jest obniżenie poziomu kwasu moczowego we krwi poprzez wyeliminowanie z diety pokarmów obfitujących w związki purynowe. Dieta powinna zawierać prawidłową ilość białka, tłuszcze stanowiąc 25-30% energii z diety i powinny być głównie pochodzenia roślinnego. W diecie należy zwiększyć podaż węglowodanów.

1. W diecie powinny być wyeliminowane pokarmy bogate w związki purynowe: wyciągi z mięsa, z kości i grzybów, podroby, sardynki, śledzie, dziczyzna, czekolada, kawa, mocna herbata, groch, fasola, bób, szpinak, grzyby.
2. Dieta powinna być bogata w dużą ilość węglowodanów (pieczywo, makaron, kasza), ponieważ wzmagają one wydalanie moczanów.
3. Posiłki należy jeść regularnie 3 lub 4 w ciągu dnia. Ostatni posiłek na 3-4 godz. przed snem, gdyż zatrzymywanie kwasu moczowego zwiększa się w godzinach nocnych.
4. Potrawy należy przygotować bez tłuszczu, a przeznaczoną ilość tłuszczu dodawać na surowo do gotowych potraw. Potrawy powinny być gotowane w wodzie lub na parze. Mięso należy gotować w dużej ilości wody (celem wygotowania związków purynowych).
5. Przeciwwskazane jest spożywanie potraw smażonych, pieczonych i duszonych. Nie należy również spożywać wywarów z mięsa i kości.

W dnie moczanowej potrawy z mięsa, drobiu i ryb powinny być gotowane (najlepiej w dużej ilości wody), nie smażone. Podczas gotowania zmniejsza się ilość puryn w



**SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE**

produkcje. Dzięki temu można obniżyć stężenie kwasu moczowego o 10-20 procent. Należy stosować wywary warzywne, a nie mięsne, kostne czy grzybowe.

<b>Produkty o największej zawartości związków purynowych</b>	<b>Produkty o średniej zawartości związków purynowych</b>	<b>Produkty o najmniejszej zawartości związków purynowych</b>
Wątroba Grzyby Szprotki Śledzie Sardynki Tuńczyk Śledź Halibut Serce Drożdże Baranina Wieprzowina Drób Wołowina Łosoś Karp Krewetki Makrela Kawior Szczupak Dorsz Groszek zielony Brokuły Soja Brukselka Szpinak Kalafior Piwo	Fasola biała Soczewica Kukurydza Dyń Kiełki sojowe Fasolka Szparagowa Por Groch Banany Morele Papryka Flądra Lin	Buraki Marchew Ziemniaki Cebula Kapusta biała Ziarna Słonecznika Figi suszone Cukinia Jabłka Winogrona Pomarańcza Truskawki Śliwki Kiwi Migdały Orzechy Pomidory Czerwone porzeczki Chleb biały Ogórek Salami Sery pleśniowe Mleko Sery twarogowe Jaja jogurty Tłuszcze i oleje Kakao Cukier, miód