

DIETA PŘI HYPERURIKÉMII A DNĚ



Hyperurikémie a dna

Hyperurikémie je zvýšená hladina kyseliny močové v krvi – látky, která se vyskytuje v organismu běžně. Stoupne-li její množství v těle nad určitou hodnotu, dojde k jejímu vysrážení a tvorbě krystalků, které se ukládají nejčastěji v okolí kloubů či v ledvinách.

Typickým projevem je dnavý záchvat, který může být vyprovokován nejrůznějšími podněty – nemírnost v jídle a alkoholu, únava, emoční stres, drobné poranění apod. Typickým příznakem je bolest jednoho či více kloubů, často např. palce u nohy (tzv. podagra).

Bez léčení dochází po opakovaných záchvatech k trvalé deformaci postižených kloubů. U některých nemocných dochází rovněž k tvorbě ledvinových kamenů, které mohou ucpat vyvodné cesty močové, a způsobit tak velmi bolestivou ledvinovou koliku.

Zásady při hyperurikémii

1. Zárukou optimální diety je vyvážená strava odpovídající požadavkům racionální výživy bez častých výkyvů v příjmu stravy (hladovění, přejídání) a zaručující dostatek všech živin, vitamínů a nerostných látek.
2. Dodržujte dietu s nízkým obsahem purinů – látek, ze kterých vzniká kys. močová. Omezte příjem masa, vyvarujte se masových vyvarů, vnitřnosti, špenátu, luštěnin, kakaa, nakládaných a konzervovaných potravin a pikantních jídel. Snažte se přejít spíše na mléčné bílkoviny. Podrobnosti najdete v tabulce.
3. Normalizujte Vaši tělesnou hmotnost. Nepřejídejte se. Pokud se rozhodnete hubnout, tak byste měli svou tělesnou hmotnost snižovat pomalu, nejvýše o 1/2 až 1 kg za týden. Rychlý úbytek na váze může zhoršit zvýšenou hladinu kyseliny močové a podnitit akutní dnové potíže.
4. Omezte příjem alkoholu – tak, jako byste měli řídit auto. Co toleruje dopravní policie, lze tolerovat i u dny.
5. Pijte hodně tekutin (cca 2l za den)
6. Užívejte pravidelně léky, které Vám předepsal Váš lékař.

DIETA PŘI HYPERURIKÉMII A DNĚ

	Doporučené potraviny:	Potraviny v omezeném množství:	Nevhodné potraviny:
Nápoje	velký přísun: ovocný čaj, voda s ovocnou šťávou (např. citronovou), limonády	minerály s vyšším obsahem minerálů, káva, slabý černý čaj, lehká přírodní vína, brusinkový džus	silné kakao, silný čaj, koncentrovaný alkohol, pivo, těžší vína
Tuky	rostlinné tuky, rostlinné oleje	máslo	živočišné tuky, živočišné bílkoviny
Ryby	————	sladkovodní ryby	mořské ryby, rybi konzervy, sledř, slaneček, olejovky, sardelky, očka
Maso	————	maso z odrostlých zvířat, libové hovězí, vařená šunka, vařené drůbeží maso	vnitřnosti, masa mladých zvířat, nakládaná masa, masové vývary a extrakty, zvěřina, uzeniny
Mléčné výrobky	mléko, nízkotučné sýry, jogurty, tvaroh, podmáslí, zakysané výrobky	smažený sýr	plísňové a tučné uzené sýry
Vejsce	————	smažená vejce, vařená vejce	————
Zelenina, ovoce	čerstvá zelenina a ovoce, avokádo, hlávkový salát, kompoty, brambory, rozinky, datle, kokos	květák, houby	špenát, křen, česnek, kapusta
Obiloviny	těstoviny, kukuřice, moučné pokrmy, hnědá rýže	fazole, bílá rýže, reveň	hrách, čočka
Pečivo	bílé a tmavé pečivo	tvarohové a bramborové knedlíky	————
Pochutiny	mléčné koktejly, ovocná zmrzlina, pudíng, želatinové dorty, sušenky	tučnější dorty a zmrzliny, máslové krémy	čokoláda, marcipán, droždí
Koření	petrželová nať, kopr, pažitka, kmín, majoránka	nepatrné množství Glutasolu	ostrá koření, hořčice, sojová omáčka, worcester

