

# STRAVA PRO SNÍŽENÍ KYSELINY MOČOVÉ

**Zvýšené množství kyseliny močové v krvi může být příčinou dny nebo ledvinových kamenů.**

Dna je bolestivá forma kloubního zánětu. Vzniká hromaděním krystalů kyseliny močové kolem kloubů. Nemoc je dlouhou bez příznaků, pak klouby zduří, začnou bolet a postupně dochází k jejich deformaci. Postiženy bývají drobné klouby nohou a rukou. Stav, kdy se objeví bolest, se nazývá dnavý záchvat. Vzniká po vydatném jídle, stresu nebo klepnutí do postiženého kloubu a může trvat i několik dní.

Ledvinové kameny vznikají při zvýšené koncentraci látek schopných tvořit krystaly v moči. Tedy například při vysokém obsahu kyseliny močové v malém množství moči, (mohou vznikat i z jiných látek). Projeví se obvykle bolestí až při průchodu kamene močovodem. Bolest může být velice silná (ledvinová kolika). Kámen může poranit nebo ucpat močové cesty.

- Asi třetina kyseliny močové v lidském těle vzniká odbouráváním látek zvaných puriny. Puriny se nacházejí v jídle a nápojích. Kyselina močová se z těla vylučuje močí.
- Součástí léčby dny a ledvinových kamenů, prevence vzniku dalších kamenů a dnavých záchvatů je strava, která snižuje hladinu kyseliny močové v krvi.

**1**

## Vyhýbejte se potravinám s vysokým obsahem purinů

- Vnitřnosti, maso (hlavně z mladých zvířat), masné výrobky a extrakty – maso stačí 2x týdně;
- Některé ryby a mořské plody: sardinky, ančovičky, makrela, treska, tuňák, slávky, mušle;
- Kakao a čokoláda;
- Alkohol: zejména lihoviny a pivo (alkohol brání vylučování kyseliny močové).



## 2 Hodně pijte

- Cílem je 16 sklenic nápojů denně, z čehož nejméně polovinu tvoří voda. Nedoporučuje se silný černý čaj a alkohol.



## 3 Snižte nadváhu

- Již samotné omezení kaloricky bohaté stravy snižuje výskyt dnavých záchvatů. Nadváha zvyšuje riziko vzniku ledvinových kamenů a zatěžuje klouby.



## 4 Jezte doporučené potraviny

- **Zeleninu a ovoce:** podle posledního výzkumu nezvyšuje zelenina ani s vysokým obsahem purinů (špenát, květák, chřest, houby) riziko dnavých záchvatů. Čočka a hrách, které mají střední obsah purinů, jsou důležitým zdrojem bílkovin. Zařaďte zeleninové a ovocné dny.
- **Mléčné výrobky a vejce:** jako zdroj bílkoviny namísto masa (nejlépe s nižším obsahem tuku).
- **Obiloviny:** pečivo, těstoviny, rýže, kukuřice, cereálie – nejlépe celozrnné.



## 5 Využijte potraviny, které mohou snižovat hladinu kyseliny močové v krvi

- Vitamin C: snižuje hladinu kyseliny močové.
- Třešně (čerstvé/kompotované/sušené): mohou snižovat riziko dnavých záchvatů.
- Káva: střední konzumace může snižovat riziko dny.

