

### Zalecenia żywieniowe w dnie moczanowej

#### Zalecenia ogólne:

- Dieta powinna być niskopurynowa, alkaliczna, bogata w antyoksydanty,
- Zaleca się dietę o zwiększonym udziale węglowodanów (obfitująca w warzywa, owoce, produkty zbożowe z pełnego przemiału). Tłuszcze utrudniają wydalanie kwasu moczowego z organizmu,
- wyeliminuj z diety pokarmy bogate w związki purynowe (np. podroby mięsne),
- spożywaj regularnie posiłki (4-5 razy dziennie)
- ostatni posiłek spożywaj 3-4 godziny przed snem
- dieta bogata w węglowodany wzmacnia wydalanie moczanów z moczem,
- w okresie napadowym wskazana jest dieta bezmięsna, najkorzystniej zastosować dietę płynną, kleikowo-owocową,
- dzienna porcja mięsa lub ryb nie powinna przekroczyć 100g,
- codziennie wypijaj minimum 2 litry wody mineralnej (dobrze sprawdzają się też wody alkaliczne),
- potrawy przyrządzaj metodą gotowania w dużej ilości wody,
- unikaj smażenia i pieczenia,
- wyeliminuj z diety lub ogranicz słodczy, słodzone napoje, zwiększające glikemię, a zmniejszające wydalanie kwasu moczowego oraz powodujące hiperinsulinemię,
- uważaj na fruktozę oraz syrop glukozowo-fruktozowy – przyczyniają się one do napadu dny oraz rozwoju chorób metabolicznych,
- wiśnie i przetwory z wiśni/czereśni istotnie obniżają stężenie kwasu moczowego, związki w nich zawarte mogą redukować stan zapalny i zmniejszyć dolegliwości bólowe,
- warzywa i owoce należy podawać w formie surowej lub gotowanej,
- nadwaga i otyłość sprzyjają dnie moczanowej, zaleca się stopniową redukcję masy ciała, ale przeciwwskazane są głodówki,
- należy unikać czynników mogących wyzwać napady dny moczanowej, takich jak gwałtowne odchudzanie się, przechłodzenie organizmu, nadmierny wysiłek fizyczny,
- zaleca się umiarkowaną aktywność fizyczną.

#### Lista produktów zalecanych, ograniczanych i przeciwwskazanych

Produkty i potrawy	Zalecane	Ograniczane	Przeciwwskazane
Napoje	Herbata biała, zielona, owocowa, ziołowa, wody mineralne	Kawa	Alkohol, mocna czarna kawa, napoje energetyczne, gazowane np. cola, napoje słodzone
Produkty zbożowe	Czerstwe, graham, pszenne, ryżowe, żytnie jasne		Świeże, drożdżowe, cukiernicze
Zupy i sosy	Wywary jarskie		Wywary z kości i mięsa, wywary grzybowe
Mięso, podroby, drób		Szynka gotowana, cielęcina (mięso bez podrobów), jagnięcina,	Konserwy mięsne, podroby, gęś, parówki, tłuste wędliny, wywary i

		królik, kaczka, kurczak	sosy mięsne
<b>Ryby i owoce morza</b>		Flądra, lin, dorsz, ostrygi, ośmiornica, rak, sandacz	Anchois, halibut, homar, karp, kawior, kraby, łosoś, szczupak, sola, sardynki, śledzie, szproty, tuńczyk, wszystkie konserwowe
<b>Nabiał</b>	Mleko 0,5-1,5% tłuszczu, jogurty, kefiry, maślanki chude i półtłuste, sery twarogowe chude i półtłuste, serki ziarniste, jaja całe		Sery pleśniowe, podpuszczkowe, ser feta
<b>Tłuszcze</b>	Oliwa z oliwek, awokado, olej lniany, olej rzepakowy tłoczony na zimno	Masło, śmietana	Łój, smalec, boczek, słonina
<b>Warzywa</b>	Buraki czerwone, bakłażan, cebula, cukinia, cykorja, dynia, fasolka szparagowa, jarmuż, kalafior, kalarepa, kapary, kapusta biała, czerwona, pekińska, kiszona, koperek, oliwki, papryka czerwona, pasternak, pietruszka korzeń, marchew, pomidory, ogórki, sałata, rzodkiew, seler, szparagi		Kukurydza, szczaw, szpinak, brukselka, nasiona roślin strączkowych, grzyby, szczypiorek, por, brokuły, pietruszka natka, papryka zielona
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane		Smażone
<b>Grzyby</b>	Kurki		Borowiki, boczniaki, pieczarki
<b>Owoce</b>	Ananas, czereśnie, wiśnie, gruszki, jabłka, kiwi, pomarańcze, truskawki, arbuz, brzoskwinie, cytryna, grejpfruty, jagody, maliny, mango, morele, żurawina, awokado	Banan, melon, winogrona, agrest	Figi, jabłko suszone, morele suszone, rabarbar, rodzynki, śliwki suszone
<b>Ziarna, orzechy, nasiona</b>	Migdały, orzechy brazylijskie, laskowe, włoskie, pestki dyni, siemię lniane, ziarno sezamu	Orzeszki ziemne	Mak, ziarno słonecznika
<b>Desery</b>	Miód, dżemy niskosłodzone, konfitury, marmolady z dozwolonych owoców		Czekolada, słodycze z dodatkiem kakao, alkohol
<b>Przyprawy</b>	Sok z cytryny, majeranek, skórka z pomarańczy, goździki, cynamon		Pieprz, musztarda, ostre przyprawy typu chilli, ocet, kminek, gałka muszkatołowa