



## Zalecenia żywieniowe w dniu moczanowej

### **Dna moczanowa,**

potocznie zwana podagrą, to choroba, w której odkładanie i powstawanie złogów kryształków moczanu sodu w płynie stawowym prowadzi do zapaleń tych stawów. Choroba w swoim zaawansowanym stadium może prowadzić do nieodwracalnego uszkodzenia narządów ruchu oraz ograniczenia sprawności. Dna moczanowa dotyka około 1-2% zachodniej populacji, w tym Polski, i najczęściej występuje u mężczyzn po 40 roku życia. W przypadku osób chorych na dnę moczanową w leczeniu kluczowa jest dieta – nieprawidłowy styl odżywiania jest przyczyną podwyższonego poziomu kwasu moczowego, który wiąże się z rozwojem choroby oraz nasilaniem objawów.

### **Podstawowe zalecenia:**

1

Kluczową zmianą, której należy dokonać, wprowadzając odpowiednią dietę przy podwyższonym poziomie kwasu moczowego jest ograniczenie spożycia produktów o dużej zawartości puryn. Kwas moczowy powstaje w naszym organizmie właśnie poprzez rozkład związków purynowych dostarczonych w pożywieniu. Źródłem puryn w diecie jest przede wszystkim mięso oraz jego podroby i owoce morza. Najwięcej puryn znajduje się w mięsie czerwonym oraz tłustym, a także w produktach przetworzonych, konserwowych, wędzonych itp. Dużą zawartością puryn odznaczają się również grzyby, ich wywary oraz drożdże, a także alkohol, a w szczególności piwo. U osób ze stwierdzoną hiperurykemią lub dną moczanową stężenie kwasu moczowego może zostać również zwiększone przez nadmierne spożycie fruktozy. Źródłem jej nadmiaru w diecie będą przede wszystkim słodkie oraz napoje słodzone syropem glukozowo-fruktozowym.

2

Zawartość puryn w daniach można ograniczyć, a nawet zmniejszyć poprzez stosowanie odpowiednich metod obróbki. Najkorzystniejszy wpływ na zawartość puryn w produkcie ma metoda podwójnego gotowania oraz gotowanie w dużej ilości wody – związki purynowe przenikają w trakcie gotowania do wody, dlatego zmiana wody w trakcie gotowania jest skutecznym sposobem na ograniczenie ich zawartości w końcowym produkcie. Z tego samego też powodu niewskazane jest przygotowywanie wywarów na tłustym mięsie czy kościach. Wskazane jest również gotowanie na parze oraz pieczenie pod przykryciem (naczynie żaroodporne, rękaw do pieczenia itp.). Należy jednak ograniczyć potrawy smażone, wędzone czy grillowane.

# 3

Korzystnie na poziom kwasu moczowego oraz nasilenie objawów choroby będą wpływać występujące w diecie związki o działaniu alkalizującym (odkwaszającym) oraz przeciwzapalnym. Będą to przede wszystkim warzywa i owoce, w szczególności w formie surowej, nieprzetworzonej, produkty zbożowe pełnoziarniste, orzechy, nasiona oraz nierafinowane oleje roślinne. Wskazane jest również spożycie jaj oraz chudych produktów mlecznych, takich jak mleko, jogurty, twarogi, maślanki itp.

# 4

Kwas moczowy jest wydalany z organizmu razem z moczem, dlatego skutecznym sposobem na zmniejszenie jego poziomu w organizmie jest wypijanie odpowiedniej ilości wody – co najmniej 8 szklanek płynów dziennie, a nawet więcej w okresach zaostrzenia ataków dny moczanowej.

# 5

Osoby z nadmierną masą ciała mogą wytwarzać większą ilość kwasu moczowego niż osoby z prawidłową masą ciała, dlatego w przypadku nadwagi bądź otyłości korzystne będzie również zmniejszenie masy ciała.

Przedstawione zalecenia mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej porady dietetycznej. Dieta powinna być zawsze dostosowana do stanu klinicznego, wyników badań, leczenia oraz indywidualnych potrzeb pacjenta.

## PIŚMIENNICTWO

[1] Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej – Zalecenia żywieniowe w dnie moczanowej [PDF]. Warszawa: Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, 02.12.2023. Dostępny w Internecie: [https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2023/12/Ebook\\_Dna\\_moczanowa\\_zalecenia-zywniowe.pdf](https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2023/12/Ebook_Dna_moczanowa_zalecenia-zywniowe.pdf)

[2] Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej – Hiperurykemia i dna moczanowa. Zalecenia żywieniowe [PDF]. Warszawa: Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, 3.12.2023. Dostępny w Internecie: [https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/zalecenia\\_dietetycy\\_dna-moczanowa.pdf](https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/zalecenia_dietetycy_dna-moczanowa.pdf)

[3] Zimmermann-Górska, Irena (prof. dr hab. med.) – Czy istnieją dane naukowe dotyczące zaleceń dietetycznych w przypadku dny moczanowej? [online]. Reumatologia – Medycyna Praktyczna, 20.10.2015. Dostępny w Internecie: <https://www.mp.pl/reumatologia/ekspert/130313,czy-istnieja-dane-naukowe-dotyczace-zalecen-dietetycznych-w-przypadku-dny-moczanowej>



## Produkty zalecane i przeciwwskazane w dniu moczanowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Ograniczane	Przeciwwskazane
<b>Napoje</b>	Herbata biała, zielona, owocowa, ziołowa, wody mineralne	Kawa	Alkohol, mocna czarna kawa, napoje energetyczne, gazowane, np. cola, napoje słodzone
<b>Produkty zbożowe</b>	Czerstwe, graham, pszenne, ryżowe, żytnie jasne		Świeże, drożdżowe, cukiernicze
<b>Zupy i sosy</b>	Wywary jarские		Wywary z kości i mięsa, wywary grzybowe
<b>Mięso, drób</b>		Szynka gotowana, cielęcina, jagnięcina, królik, kaczka, kurczak	Konserwy mięsne, podroby, gęś, parówki, tłuste wędliny, wywary i sosy mięsne
<b>Ryby i owoce morza</b>		Ryby: flądra, lin, dorsz, sandacz; owoce morza: ostrygi, ośmiornica, rak	Anchois, halibut, homar, karp, kawior, kraby, łosoś, szczupak, sola, sardynki, śledzie, szprotki, 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

