



SZPITAL SPECJALISTYCZNY

w PILE

im. Stanisława Staszica

64-920 Piła, ul. Ludwika Rydygiera 1

Sekretariat 67 210 62 00
Centrala 67 210 66 66
Fax 67 212 40 85
e-mail sekretariat@szpital.pial.pl
www.szpitalpila.pl

ZALECENIA DIETETYCZNE

Dna moczanowa

Dna moczanowa (inna nazwa podagra, artretyzm) – jest to zaburzenie przemiany purynowej w organizmie, charakteryzuje się odkładaniem kryształów moczanu sodu w tkankach stawowych i okołostawowych, na skutek podwyższonego poziomu kwasu moczowego we krwi. W miejscu zajętego stawu, pojawiają się ataki bardzo silnego bólu, obrzęk oraz ograniczenie jego ruchomości. W zaawansowanej postaci choroby dochodzi do nieodwracalnego uszkodzenia narządu ruchu i niesprawności, a także do zajęcia innych narządów (uszkodzenia nerek, kamicy moczowej, tworzenia guzków dnawych w tkankach miękkich). Dna moczanowa często występuje z innymi chorobami cywilizacyjnymi takimi jak:

- otyłość;
- cukrzyca;
- nadciśnienie tętnicze (nieleczone);
- choroba niedokrwienna serca;
- zaburzenia lipidowe.

Dieta ma na celu obniżenie poziomu kwasu moczowego we krwi, poprzez wyeliminowanie z diety pokarmów obfitujących w związki purynowe. Dieta oparta jest na zasadach prawidłowego odżywiania z ograniczeniem podaży puryn do 300 mg/dl, przy atakach dny lub hiperurykemii do 120 mg/dl. Należy ograniczyć spożywanie produktów zawierających duże i umiarkowane ilości związków purynowych:

- wywary z mięsa, kości i grzybów;
- podroby;

- owoce morza;
- sardynki, śledzie;
- dziczyznę;
- czekoladę;
- groch, fasolę, bób;
- szpinak, grzyby;
- mocną kawę i herbatę.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- Spożywaj od 4-5 posiłków w ciągu dnia, w regularnych odstępach czasowych co 2-3 godziny, ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem.
- Zapewnij spokój podczas konsumpcji, posiłki jedz powoli i starannie przeżuвай.
- Ogranicz w diecie produkty bogate w związki purynowe (wywary z mięsa, kości, rybne, mięso i jego przetwory, podroby, pasztety, niektóre ryby (np. tuńczyk, makrela), konserwy mięsne i rybne, produkty wędzone, owoce morza. W okresie napadowym zalecana jest dieta wegetariańska.
- Zrezygnuj z picia alkoholu (zwłaszcza piwa i mocnych alkoholi). Napoje alkoholowe podwyższają stężenie kwasu moczowego we krwi.
- Czytaj etykiety, ogranicz spożycie produktów zawierających fruktozę, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany np. słodkie napoje gazowane i niegazowane, energetyzujące, słodyczne, desery mleczne, dżemy, konfitury. Fruktaza nasila produkcję kwasu moczowego w organizmie.
- Wypijaj około 2-3 litrów wody dziennie (chyba, że lekarz inaczej zaleci).
- Odpowiedni sposób obróbki termicznej to gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez obsmażania. Podczas gotowania zmniejsza się ilość puryn w produkcie. Dzięki temu można obniżyć stężenie kwasu moczowego o 10-20%.
- Spożywaj odpowiednią ilość warzyw, minimum 400 g dziennie, najlepiej w postaci surowej.

- Wprowadź warzywa i owoce będące dobrym źródłem witaminy C np. papryka, natka pietruszki, czarna porzeczka. Witamina C zwiększa wydalanie kwasu moczowego przez nerki.
- W przypadku nadwagi lub otyłości wskazana jest stopniowa redukcja masy ciała.
- Zrezygnuj palenia papierosów.
- Dbaj o regularną aktywność fizyczną.
- Zadbaj o odpowiednią ilość snu - 7-8 godzin dziennie.

| PRODUKTY I POTRAWY | ZALECANE | NIEZALECANE |
|-------------------------------|---|---|
| WARZYWA | wszystkie warzywa | warzywa zasmażane |
| OWOCE | wszystkie owoce, w ograniczonych ilościach suszone np. rodzynki | owoce w syropie, owoce kandyzowane, rabarbar |
| PRODUKTY ZBOŻOWE | Pełnoziarniste produkty zbożowe: pieczywo pełnoziarniste, graham, płatki owsiane, jęczmienne, żytnie, makaron pełnoziarnisty, kasze: gryczana, jęczmienna, bulgur, ryż brązowy, dziki | produkty oczyszczone: mąka, chleby jasne, kajzerki, chleb tostowy, płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru, ryż biały, jasne makarony, drobne kasze: manna, kuskus |
| ZIEMNIAKI | Gotowane, pieczone | ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, śmietany, smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane |
| MLEKO I JEGO PRZETWORY | Mleko do 2 % tłuszczu, jogurty naturalne, kefir, maślanka, serek ziarnisty do 3% tłuszczu, sery twarogowe chude i | Pełnotłuste mleko, śmietana, sery pleśniowe, sery żółte, jogurty słodzone |

| | | |
|--|---|--|
| | półtłuste, mozzarella light | |
| JAJA | gotowane na miękko i twardo, jajecznica bez dodatku tłuszczu | Jaja smażone na tłuszczu, jaja dodatkiem tłustych sosów, jajka z majonezem |
| MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE | w umiarkowanych ilościach: chude mięsa: kurczak, indyk, wołowina i wieprzowina: polędwica, schab, chude wędliny: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe | Tłuste mięsa: wieprzowina, baranina, wołowina, gęś, kaczka, tłuste wędliny (np. boczek, salami, mielonki), podroby, pasztety, parówki, konserwy, wywar na kościach |
| RYBY I PRZETWORY RYBNE | W umiarkowanych ilościach: dorsz, leszcz, szczupak, okoń, mintaj | Przetwory rybne: konserwy rybne, ryby wędzone, tłuste ryby morskie: tuńczyk, łosoś, makrela, owoce morza, ryby wędzone |
| NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH I ICH PRZETWORY | wszystkie | Przetwory: parówki sojowe, kotlety, pasztety |
| TŁUSZCZE | Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, margaryny miękkie, margaryny z dodatkiem steroli i steroli roślinnych, masło w umiarkowanych ilościach | Smalec, słonina, margaryny twarde |
| ORZECHY, PESTKI, NASIONA | Orzechy: włoskie, laskowe, nerkowca, brazylijskie, migdały. Pestki i nasiona: dynia, słonecznik, siemię lniane | Orzechy i nasiona w panierce i solone |
| SŁODYCZE, DESERY, SŁONE PRZEKĄSKI | Domowe wypieki bez dodatku cukru, gorzka czekolada powyżej 70% | Przeciery owocowe, wyroby cukiernicze (np. ciastka, ciasta, |

| | | |
|------------------|---|--|
| | kakao, jogurt naturalny z owocami, skyr z owocami i orzechami, domowe wypieki bez dodatku cukru lub z dodatkiem słodzika naturalnego np. stewi | batony),miód, syrop glukozowo-fruktozowy, kukurydziany, z agawy, dżemy, konfitury wysokosłodzone, chipsy, paluszki, krakersy |
| NAPOJE | Woda niegazowana, napary z czarnej herbaty, ziołowe, owocowe bez dodatku cukru, soki warzywne | napoje alkoholowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane, soki owocowe, napoje energetyczne |
| PRZYPRAWY | Zioła świeże i suszone: bazylią, oregano, tymianek, pietruszka, koperek, zioła prowansalskie bez dodatku soli, kurkuma, cynamon, papryka w proszku (łagodna), imbir | Sól, gotowe mieszanki przypraw zawierające, sól, kostki rosółowe, przyprawy zawierające glutaminian sodu |
| POTRAWY | Owsianki, mieszanki kasz, dania na patelnię, zupy kremy | Fast food, mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garnażeryjne w panierkach, tłustych sosach |

*Tabela na podstawie materiałów opracowanych przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

LITERATURA:

1. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka. Wyd. Lek. PZWL wyd. IV Warszawa 2021 r.
2. Jarosz M.: Praktyczny podręcznik dietetyki. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia 2010 r Wyd.I
3. Kozłowska L.: Terapia dietetyczna hiperurykემii i dny moczanowej; Włodarek D., Lange E. Współczesna dietoterapia, Warszawa 2023 r.
4. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
5. <https://mp.pl/pacjent/reumatologia/choroby/63788>

Opracowała: Magdalena Grabarska – dietetyk

Wydanie II, 10.04.2025 r.