

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DNIĘ MOCZANOWEJ

Aleksander Wielki, Michał Anioł, Martin Luter, Izaak Newton, Henryk VIII, Benjamin Franklin – wszyscy oni chorowali na dnę moczanową. Było ich na nią stać!



Tylko bogacze kiedyś mogli pozwolić sobie na jedzenie mięsa, alkohol, wystawne życie.

Dlatego historycznie dna moczanowa był określana jako „choroba wyższych sfer”.

Dziś jednak nasz aktualny sposób żywienia, styl życia, czy konieczność przyjmowania niektórych leków – bardzo przybliżył nas do dny.

Atak dny moczanowej może zdarzyć się np. po suto zakrapianej imprezie.

Chorobie sprzyja spożywanie dużej ilości czerwonego mięsa, niektórych ryb i alkoholu. Dlatego po imprezie może męczyć nie tylko kac. Atak dny moczanowej jest właściwie gorszy niż poalkoholowy ból głowy. Ból stawu, który zaatakuje choroba, ustępuje zwykle dopiero po niesterydowych lekach przeciwzapalnych.

DNA MOCZANOWA – NAJCZĘSTSZA CHOROBA ZAPALNA STAWÓW

Dna moczanowa – określana jako artretyzm, skaza moczanowa, podagra.

Jest najczęściej rozpoznawaną chorobą zapalną stawów na całym świecie – występuje nawet u 4 % populacji.

U osób starszych, powyżej 80 roku życia choruje nawet 10 % mężczyzn i 6 % kobiet.

Rocznie zapada na nią 2 - 3 osoby na 1000. Mężczyźni chorują nawet 7 razy częściej niż kobiety.

DNA MOCZANOWA JEST JEDNĄ Z NAJSTARSZYCH CHOROBY ZNANYCH LUDZKOŚCI

Pierwsza wzmianka o tej chorobie pochodzi z Egiptu z 2600 r. p.n.e. (!) i zawiera opis artretyzmu palucha stopy. Musiało jednak minąć wiele lat, aż dopiero w 1848 r. angielski lekarz Alfred Baring Garrod jako pierwszy zdał sobie sprawę z tego, że nadmiar kwasu moczowego we krwi jest przyczyną dny moczanowej.



**SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach**

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

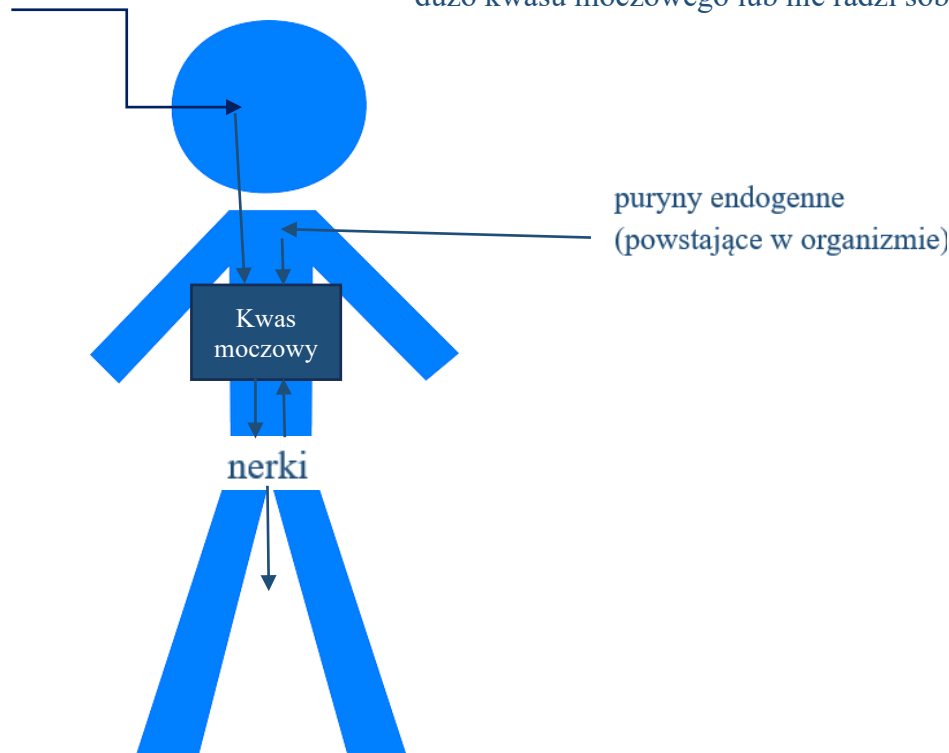
Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

DLACZEGO CHORUJEMY?

Po dziś dzień uważamy, iż przyczyną wystąpienia dny moczanowej jest zbyt wysokie stężenie kwasu moczowego we krwi, czyli hiperurykemia.

puryny zjadane z dietą

Dzieje się tak wówczas, gdy organizm wytwarza zbyt dużo kwasu moczowego lub nie radzi sobie z jego wydalaniem przez nerki.



Sama hiperurykemia nie jest jeszcze chorobą – dna moczanowa rozwija się tylko u co piątej osoby ze zwiększonym stężeniem kwasu moczowego.

Co to jest kwas moczowy?

Kwas moczowy jest wytwarzany przez organizm podczas rozkładania puryn, dostarczanych z pożywieniem lub wytwarzanych przez organizm.

U większości ludzi kwas moczowy jest wytwarzany i wydalany prawidłowo (głównie poprzez nerki wraz z moczem). Jednak u niektórych osób nerki nie pozbywają się wystarczającej ilości kwasu moczowego.

I mamy hiperurykemię!



**SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach**

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DNIU MOCZANOWEJ

Co to są puryny?

Puryny to związki chemiczne – całkowicie naturalnie występujące w organizmie człowieka, z nich tworzy się DNA, RNA oraz wiele koenzymów. Puryny dla nas niezbędne – biorą udział w wielu procesach na przykład transportują energię.

Puryny wchodzi w skład jądra komórkowego, występują więc w sposób całkowicie naturalny w większości artykułów żywnościowych – przy czym zależność jest na ogół taka, że ich duże ilości stwierdzamy w produktach bogatych w białko (zarówno roślinne jak i zwierzęce), a małe w produktach niskobiałkowych.

JAKIE SĄ WIĘC PRZYCZYNY DNY?

- ✓ Dieta bogato purynowa przybliży nas do dny!

Co za dużo to nie zdrowo !

Nasz organizm ma całkiem dobrze działający sposób radzenia sobie ze spożywanymi w nadmiarze purynami – w trakcie wielu skomplikowanych przemian wytwarza z nich kwas moczowy – związek rozpuszczalny w wodzie i w całości pozbywa się go z moczem. Niestety, wymyślony przez naturę sposób radzenia sobie z nadmiarem związków purynowych nie przewidział współczesnych zwyczajów dietetycznych – jadłospisów obfitujących w mięso trzy razy dziennie, przez siedem dni w tygodniu. To często zbyt dużo, aby wymyślony przez naturę sposób zadziałał. W efekcie kwas moczowy gromadzi się w organizmie: w nerkach w formie kamieni lub też w stawach (dna moczanova).

- ✓ Nadużywanie alkoholu
Picie zwłaszcza piwa i silnych alkoholi.
- ✓ Nadwaga, otyłość, nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, cukrzyca, zaburzenia lipidowe, czyli choroby cywilizacyjne, które często występują razem jako tzw. zespół metaboliczny i znacznie zwiększają ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych.
- ✓ Uwarunkowania genetyczne, powodujące zaburzenia w metabolizmie kwasu moczowego.
- ✓ Płeć męska – mężczyźni chorują 7 razy częściej niż kobiety.
- ✓ Wiek – bardzo rzadko chorują osoby poniżej 30. roku życia; u kobiet dna występuje niemal wyłącznie po menopauzie.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

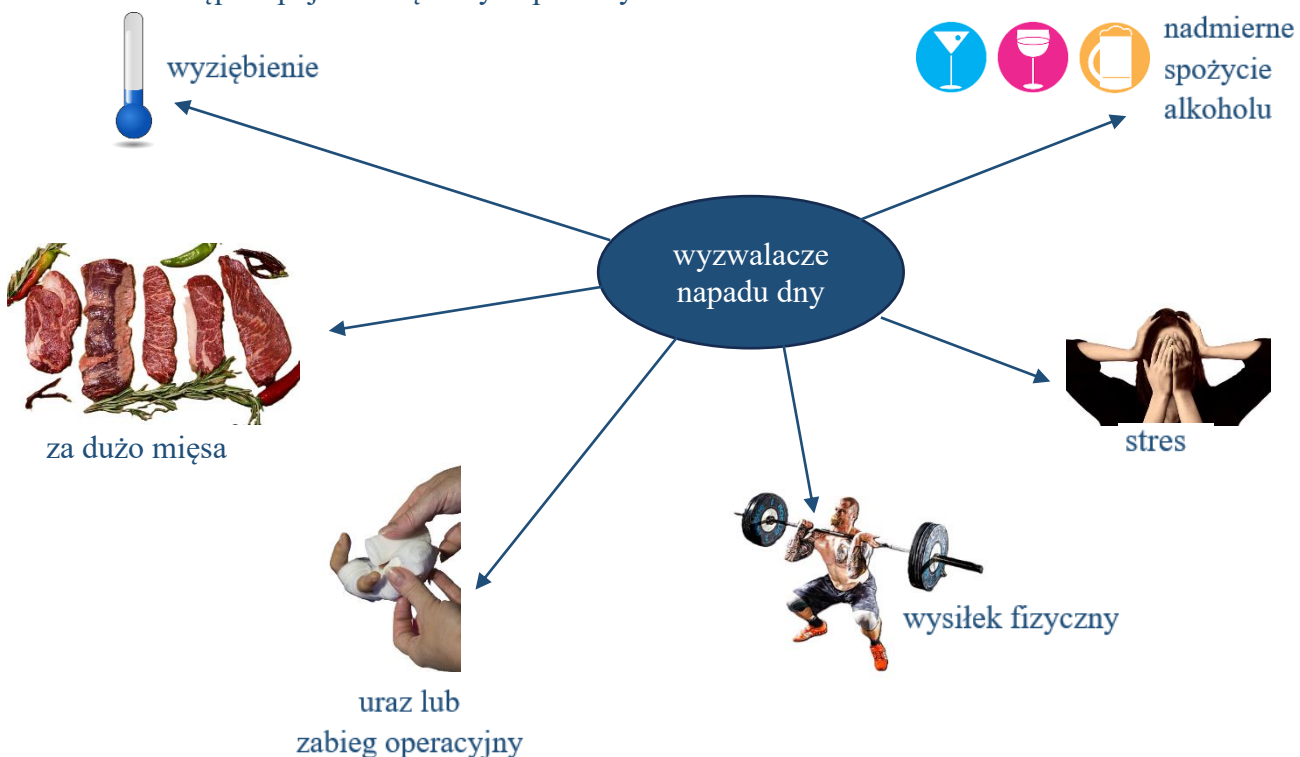
Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DNIU MOCZANOWEJ

- ✓ Leki – niektóre leki zwiększają stężenie kwasu moczowego: kwas acetylosalicylowy (aspiryna; w dawkach <2 g/d), leki moczopędne, cyklosporyna,
- ✓ Niedawny uraz lub operacja,
- ✓ Odwodnienie,
- ✓ Zakażenie,
- ✓ Inne ciężkie choroby (np. nowotwory),
- ✓ Stan po przeszczepieniu narządów.

JAKIE OBJAWY DAJE DNA?

- Na początku jest hiperurykemia. Może ona trwać latami i pozostawać niezauważona, ponieważ nie daje objawów! Hiperurykemia może dotyczyć nawet 30 % populacji.
- Następnie pojawia się ostry napad dny.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DNIĘ MOCZANOWEJ

Złogi moczanowe, czyli guzki dnawe, mogą pojawić się nawet po 20 - 30 latach nieleczonej hiperurykii. Lub wcale. Jeśli się pojawiają – lokują się w stawach i tkankach wokół stawów. Lubią odkładać się w ścięgnach czy więzadłach, chrząstkach. Często guzki spotykane są w małżowinach usznych. Ale bywa też, że zajmują nerki, dając objawy uszkodzenia kłębuszków nerkowych, cewek czy naczyń nerkowych.

Złogi moczanowe mogą pojawiać się w drogach moczowych. Mówimy wówczas o kamicy nerkowej moczanowej.

Napad dny opisywany jest jako silny ból zajętego procesem zapalnym stawu. Objawy najczęściej dotyczą stawu śródstopno-paliczkowego i pojawiają się nad ranem.

Zajęty staw jest obrzęknięty, a skóra nad nim zaczerwieniona, napięta, błyszcząca. Bólowi czasem towarzyszy gorączka, ogólne rozbiecie.

- Zwykle we wcześniejszych etapach choroby atakuje ona pojedynczy staw, a w miarę upływu czasu rozszerza się na inne stawy.
- Pierwsze napady trwają zwykle kilka dni. W miarę trwania choroby – dolegliwości mogą utrzymywać się tygodniami, a okresy między napadami są coraz krótsze.
- Aż choroba przechodzi w przewlekłe zapalenie wielostawowe

W początkowym okresie choroba ma charakter napadowy, a później dochodzi do przewlekłego zapalenia stawów.

Od pierwszego napadu dny do rozwinięcia stanu przewlekłego mija 5 do 10 lat. Guzki dnawe rozwijają się w okolicach stawów, małżowin usznych, ścięgien Achillesa i niekiedy rąk. Z czasem guzek może przerwać skórę, a na zewnątrz wówczas wydostanie się kredowa masa z guzka.

- Hiperurykemia może prowadzić do zmian zapalnych w nerkach. Zajęcie nerek z kolei może prowadzić do kamicy nerkowej i nefropatii dnawej. Kryształ kwasu moczowego wytrącają się w moczowodach, cewkach i miedniczkach. Kamień może zablokować odpływ moczu i wówczas mówimy o typowej kolce nerkowej.

Kamica moczanowa dotyka nawet 10 – 25 % chorych na dnę moczanową.

DNA W LABORATORIUM

✓ Oznaczenie stężenia kwasu moczowego w surowicy krwi



Prawidłowe wartości referencyjne:

- dla kobiet 2,3 – 6,6 mg/dl
- mężczyzn 3,6 – 8,5 mg /dl dla mężczyzn



**SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach**

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DNIĘ MOCZANOWEJ

Stężenie kwasu moczowego w niektórych okresach choroby może być prawidłowe, a sama hiperurykemia nie jest równoznaczna z rozpoznaniem dny.

Dopiero kiedy kwasu moczowego jest na tyle dużo, aby wykrył się w płynie stawowym i wywołał stan zapalny – wówczas możemy mówić o dnie.

✓ Oznaczanie wydalania kwasu moczowego z moczem



Zazwyczaj w przebiegu dny występuje zwiększone wydalanie kwasu moczowego z moczem.

Nie powinno ono przekroczyć:

- 750 mg w ciągu doby u kobiet,
- 800 mg u mężczyzn

✓ Badanie płynu stawowego



To oznaczenie wykonuje się kiedy w obrębie stawu występuje proces zwyrodnieniowy, kiedy jest uraz stawu z wysiękiem do jamy stawu, podejrzenie infekcji lub obecności kryształów w jamie stawu, oraz przewlekłe zapalenie wielostawowe.

WŁAŚCIWA DIETA POZWAŁA ZAPOBIEC NAWROTOM CHOROBY

Celem dietoterapii jest zapobieganie nawrotom oraz uniknięcie powikłań stawowych i nerkowych.

*Dna moczanowa jest chorobą trwającą całe życie,
wymaga więc ciągłej modyfikacji stylu życia – diety oraz
przyjmowania leków.*

*Sukces terapeutyczny pacjenta zależy od przestrzegania diety i
zaleceń lekarskich.*



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DNIĘ MOCZANOWEJ

! Rozpoznanie dny moczanowej jest wskazaniem do poszukiwania zaburzeń, które często jej towarzyszą. Dna trzyma się z cukrzycą, nadciśnieniem, zaburzeniami lipidemicznymi – dlatego konieczny jest pomiar masy ciała i ciśnienia tętniczego, oznaczenie stężenia glukozy oraz lipidów, oznaczenie parametrów nerkowych i badanie ogólne moczu.

SZYBKIE ODCHUDZANIE TO WIĘKSZE RYZYKO OSTRYCH NAPADÓW DNY!



Blisko 80 % pacjentów z dną moczanową to pacjenci z nadwagą lub otyłością. Warto jednak wiedzieć, że redukcja wagi powinna odbywać się stopniowo (spadek 0,5 – 1 kg masy ciała w ciągu tygodnia), i nie niewskazane jest stosowanie głodówek, ponieważ wiąże się to ze wzrostem urykemii.

Nie są także zalecane diety z dużą zawartością białek i tłuszczu (np. keto) – zwiększy się bowiem zawartość kwasu moczowego i ryzyko ostrych napadów dny.

DIETETYCZNI WROGOWIE CZYLI CZEGO UNIKAĆ

➤ PRODUKTY BOGATE W ZWIĄZKI PURYNOWE



Puryny występują w białku. Jednak nie każde białko będzie podnosiło stężenie kwasu moczowego w takim samym stopniu.

Najbardziej szkodzi, czyli podnosi poziom kwasu moczowego mięso i owoce morza.

Badania to potwierdzają!

Osoby, które jedzą mięso i owoce morza na średnim zwyczajowym poziomie stężenie kwasu moczowego jest wyższe niż u osób, które mięsa i owoców morza jedzą mniej.

Co więcej! - u osób zdrowych każda dziennie dodatkowo zjedzona porcja mięsa powoduje wzrost ryzyka dny moczanowej o ¼!

Już dwa tygodnie wystarczą, aby obniżyć urykemię 1-2 mg/dl!



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DNIIE MOCZANOWEJ

Wystarczy po prostu jeść mniej puryn!

Natomiast jeśli przez 2 tygodnie będziemy jeść więcej produktów bogatopurynowych, stężenie kwasu moczowego we krwi zwiększy się o 1-2 mg/dl.

Produkty o wysokiej zawartości puryn (powyżej 100 mg / 100 g):

PRODUKT	ZAWARTOŚĆ PURYN
drożdże	680
Szproty wędzone	804
Wątroba wołowa, wieprzowa	554, 515
Grzyby suszone	488
Śledzie, sardynki w oleju	480
Pstrąg	297
Tuńczyk w oleju	290
Wątroba drobiowa	243
Śledź	190
Soja	190
Halibut	178
Pierś z kurczaka ze skórą	175
Łosoś	170
Wieprzowina	166
Karp	160
Połędwica wieprzowa/ łopatka wieprzowa/indyk	150
Krewetki	147
Makrela	145
Kawior	144
Kaczka	138
Królik	132
Antrykot wołowy/karkówka wołowa	120
Połędwica wołowa/łopatka wołowa	110
Salami	104

Źródło: Włodarek D. i wsp., 2014: Dietoterapia, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.

Spożycie produktów roślinnych bogatych w związki purynowe, takich jak groszek, fasola, soczewica, fasolka szparagowa, szpinak i grzyby nie zwiększa stężenia kwasu moczowego we krwi!

Wynika to z faktu, iż związki purynowe mają niższą biodostępność z produktów roślinnych.



**SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach**

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

➤ ALKOHOL

Im więcej alkoholu, tym większe ryzyko dny!

Alkohol generuje hiperurykemię na kilka sposobów:

1. Nie pozwala wydalić kwasu moczowego!

Alkohol hamuje wydalanie kwasu moczowego z organizmu (z alkoholu powstaje kwas mlekowy, który hamuje wydalanie kwasu moczowego z organizmu).

2. Zwiększa syntezę puryn, tym samym produkcję kwasu moczowego.

Rodzaj wypijanego alkoholu ma tu znaczenie!



Wyższe stężenie kwasu moczowego powoduje przede wszystkim piwo – zawiera i alkoholi i puryny!

Osoby pijące piwo dwa razy częściej zapadają na dnę moczanową, aniżeli w przypadku osób pijących napoje spirytusowe.

Co więcej – wpływ alkoholu na zawartość kwasu moczowego jest bardziej widoczny u kobiet.

Wino nie ma takiego działania. Wino zawiera korzystne dla naszego organizmu składniki, jak polifenole, które działają antyoksydacyjnie i uważa się, że osłabiają negatywny wpływ alkoholu na wydalanie kwasu moczowego z moczem.

Ważne jest, aby jednak nie przesadzać z winem, najwięcej do 1 lampki w ciągu doby!

➤ CUKIER I SŁODYCZE

Im więcej cukru, tym więcej kwasu moczowego!

Aktualnie jemy za dużo cukru i słodczy. Prowadzi to do otyłości i hiperinsulinemii.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DNIU MOCZANOWEJ



Fruktoza (składnik m.in. cukru, którym słodzimy) powoduje rozpad adeniny (jednej z zasad purynowych), z której powstaje kwas moczowy. W efekcie jest więcej kwasu moczowego w organizmie.

Glukoza (również składnik cukru) zahamowuje pozbywanie się kwasu moczowego z organizmu, czyli wzmacnia jego kumulację.

Glukoza wzmacnia wydzielanie insuliny, co prowadzi do hiperinsulinemii. Hiperinsulinemia zmniejsza pozbywanie się kwasu moczowego z moczem.

Glukoza i fruktoza mogą być ponadto metabolizowane do kwasu mlekowego, który także hamuje wydalanie kwasu moczowego z moczem.

Glukoza i fruktoza w produktach spożywczych chowają się pod postacią m.in. syropu glukozowo-fruktozowego – wszędobylskiego, chętnie używanego przez producentów żywności zamiennika cukru.

Gdzie ukrywa się syrop glukozowo-fruktozowy?

Syrop glukozowo-fruktozowy wykorzystuje się w przemyśle spożywczym do:

- słodzenia napojów bezalkoholowych, gazowanych i niegazowanych,
- dosładzania napojów alkoholowych, jogurtów i innych produktów mlecznych,
- wyrobu lodów, zagęszczonego mleka słodzonego i mrożonych deserów,
- produkcji dżemów, galaretek, wyrobów cukierniczych, a także wypieku pieczywa cukierniczego,
- produkcji sosów, takich jak ketchupy, musztardy, dressingi do sałatek.



JEMY CORAZ WIĘCEJ CUKRU!

Z raportu NFZ „Cukier – otyłość, konsekwencje” wynika, że wzrasta ilość spożywanego przez nas cukru, pomimo tego, że kupujemy mniej cukru nieprzetworzonego.

A wszystko za sprawą zwiększenia konsumpcji produktów, w których jest cukier.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny

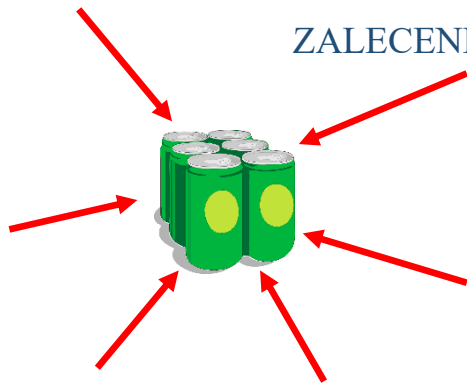


Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340



ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DNIU MOCZANOWEJ

NFZ wskazuje napoje słodzone, jako głównego winowajcę. Tymczasem oszacowano, że przeciętnie osoby, pijące napoje słodzone cukrem żyją o 15 lat krócej niż średnio osoba w ich wieku!

CO JEŚĆ W DNIU MOCZANOWEJ

Wiadomo już, co szkodzi.
Co zatem można jeść?

W dietoterapii dny moczanowej zalecana jest dieta mleczno-jarska składająca się głównie z wybranych warzyw, owoców, mleka i przetworów z dodatkiem jaj, olejów roślinnych, dozwolonych ryb i dużych ilości płynów.

Dla ułatwienia, poniżej zebrane informacje w formie przejrzystej tabelki:

PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEWSKAZANE
<p>Mięso i przetwory </p> <p>W ograniczonych ilościach: chude mięso drobiowe, wołowina, wieprzowina – chude części</p>	<p>Źłuste mięso, wędliny, podroby, konserwy, galarety, wywary z mięsa i kości, dziczyzna</p>
<p>Ryby i owoce morza </p> <p>Chude ryby (sandacz, dorsz, mintaj)</p>	<p>Owoce morza, sardynki, szproty, śledzie, ryby wędzone, galarety, konserwy</p>
<p>Mleko i produkty mleczne </p> <p>Chudy nabiał (mleko do 2%, jogurt naturalny, kefir, maślanka, chudy lub półtłusty ser twarogowy).</p>	<p>Źłusty ser biały, ser żółty, ser pleśniowy, ser topiony, mascarpone, feta</p>
<p>Produkty zbożowe </p> <p>Pełnoziarniste produkty zbożowe, gruboziarniste kasze, takie jak gryczana, jaglana, pęczak, chleb - najlepiej na zakwasie</p>	



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny









Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DNIU MOCZANOWEJ

PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEWSKAZANE
Tłuszcze 	
Oleje roślinne, orzechy, pestki dyni i słonecznika	Smalec, słonina, masło
Owoce 	
Prawie wszystkie	Rabarbar
Warzywa 	
Wszystkie	
Napoje 	
Woda źródlana, woda mineralna, kawa, herbata, herbatki ziołowe i owocowe, soki warzywne	Słodzone napoje, alkohole
Przyprawy 	
Zioła: koperek, cynamon, pietruszka, sok z cytryny, majeranek	Ostre przyprawy, marynaty
Cukier i słodczyce 	
Miód, dżemy, cukier – w ograniczonych ilościach	Wszystkie słodczyce

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Włodarek D. i wsp., 2014: Dietoterapia, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa

➤ MLEKO I PRODUKTY MLECZNE



W dietoterapii dnny moczanowej mleko i produkty mleczne są zalecane jako bezpieczne – zawierają mało puryn.

Ba! Mało tego! Mleko i produkty mleczne obniżają stężenie kwasu mlekowego we krwi (dzięki temu, że zwiększają jego wydalanie z moczem). To wszystko dzięki swoim białkom – kazeinie i laktoalbuminie. Zaleca się przede wszystkim **produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu**.



**SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach**

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DNIU MOCZANOWEJ

➤ WARZYWA I OWOCE



Zdrowa dieta powinna obfitować w owoce i warzywa. Na diecie niskopurynowej również są one wskazane. W badaniach nawet warzywa bogate w związki purynowe nie powodowały znaczącego wzrostu stężenia kwasu moczowego. Może być to powiązane z obecnością witaminy C, folianów oraz błonnika pokarmowego, które wspomagają wydalanie kwasu moczowego z organizmu.

Dlatego pamiętajmy:

Połowę tego, co jemy (minimum 5 porcji) powinny stanowić warzywa i owoce

1 porcja warzyw/owoców to 80 – 100 g części jadalnych, bez ogryzka, ogonków, pestek:

1 sztuka:



jabłko

marchew



banan

ogórek

pomidor

gruszka

2 sztuki:

kiwi



śliwka

morela

mandarynka

pół szklanki:

maliny



jagody

truskawki

czereśnie

wiśnie

kilka



różyczek:

kalafior

brokuł

1 szklanka:

szpinak

jarmuż

sałat



- Warzywa i owoce najlepiej spożywać na surowo. Jeśli gotujemy, to krótko, w małej ilości wody.
- Te z owoców i warzyw, których skóra jest jadalna – jemy ze skórą. Jest w niej dużo dobrego błonnika
- Cytrusów nie obieramy z błonek!
- Warto pamiętać o właściwych proporcjach - 3/4 warzywa, 1/4 owoce.
- Nie wymieniamy owoców na sok! W soku nie ma tyle błonnika, witamin, polifenoli, co w równoważnej porcji owoców. Jest za to mnóstwo cukru! Cukier w owocach jest tak samo kaloryczny jak ten w cukiernicze!



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DNIU MOCZANOWEJ



Szczególne rolę mają tu związki fenolowe, a najbardziej te zawarte w wiśniach!

Wiśnie powodują rzadsze występowanie ostrych napadów dny, a spożywanie tych owoców w czasie napadów może redukować stan zapalny i złagodzić ból.

Ponadto! Działają przeciwzapalnie, co jest bardzo ważne w profilaktyce i terapii chorób sercowo-naczyniowych, które są częstymi towarzyszami hiperurykemii.

Zawartość polifenoli w wiśniach jest prawie 4 razy większa niż w malinach i 2 razy większa niż w truskawkach!

Związki fenolowe zawarte są także w soku z wiśni, warto jednak wiedzieć, że jest ich znacznie mniej niż w całych owocach, ponieważ polifenole koncentrują się głównie w skórce i tuż pod nią!

➤ RYBY i ORZECHY

Kwasy omega-3 zawarte w rybach i olejach roślinnych zmniejszają ryzyko wystąpienia dny moczanowej. Kiedy już chorujemy - zmniejszają reakcje zapalne wywołane przez odkładanie kryształów monosodowych.



Warto uwzględnić 2 porcje dozwolonej ryby w ciągu tygodnia (porcja to ok.85 g ugotowanego mięsa).

Ważny jednak dla zachowania ich dobroczynnych właściwości jest sposób obróbki kulinarnej – jedzmy ryby tylko pieczone lub gotowane na parze.

Ryba nie wolno smażyć!



Kwasy omega-3 ponadto obniżają ryzyko choroby niedokrwiennej serca, choroby wieńcowej oraz całkowitego ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DNIU MOCZANOWEJ

Rekomendacje ESC (Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego) mówią o korzystnym wpływie spożywania ryb co najmniej 2 razy w tygodniu.



Rekomendacje spożycia omega 3 obejmują również roślinne źródła w których zawarty jest głównie kwas alfa-linolowy (orzechy, zwłaszcza włoskie, oleje roślinne)



➤ WODA



Dużo, regularnie!

Kiedy za mało pijemy, może pojawić się odwodnienie!

Kiedy jesteśmy odwodnieni → wzrasta stężenie kwasu moczowego we krwi i mogą się nasilać dolegliwości bólowe, a czas ostrych napadów dny – wydłużać. Dlatego **zalecane jest, aby wypijać przynajmniej 3 litry płynów w ciągu doby**. Pomoże to zapobiegać zagęszczeniu moczu i wytrącaniu kryształków kwasu moczowego. Szczególnie ważne, aby nawadniać się regularnie, nie pomijając picia przed snem – aby zapobiec zagęszczeniu moczu w czasie odpoczynku nocnego.

JAK JEŚĆ?

Wiemy już, co jeść.
Ale jak to robić?



REGULARNIE!

Posiłki powinny być spożywane w regularnych odstępach czasu, najlepiej 4-5 razy dziennie, a ostatni posiłek powinien być spożywany najpóźniej 3 godziny przed snem, ze względu na tendencje do gromadzenia się kwasu moczowego w nocy. Nie wolno się głodzić, gdyż głodzenie się zwiększa poziom kwasu moczowego.

Po posiłkach mocz ulega zagęstnieniu, dlatego więc nie wolno się przejadać i w każdym posiłku pić płyny.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

BIEGANIE ZWIĘKSZA POZIOM KWASU MOCZOWEGO!

Po intensywnym wysiłku w organizmie człowieka podwyższa się poziom kwasu moczowego. Wynika to:

- z odwodnienia organizmu podczas treningu,
- z mikrourazów mięśni, które pojawiają się po dłuższym wysiłku.
- Jednocześnie w organizmie zachodzi szereg przemian chemicznych. Oprócz kwasu moczowego, organizm podczas wysiłku produkuje kwas mlekowy. Kwas mlekowy hamuje wydalanie kwasu moczowego, więc powoduje wzrost jego poziomu.

Tak się dzieje podczas intensywnego wysiłku fizycznego!

Dlatego warto go zamienić na wysiłek o niskiej intensywności, aerobowy.

Ale nie rezygnować całkowicie!!!



Jak twierdzi WHO, **brak aktywności fizycznej dotyczy nawet 80% niektórych dorosłych populacji**, a częstość bezczynności wzrasta wraz z rozwojem gospodarczym, ze względu na wpływ zmieniających się wzorców transportu, korzystania z technologii, urbanizacji i wartości kulturowych.

Brak aktywności fizycznej jest wiodącą przyczyną przedwczesnych zgonów, natomiast regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko chorób serca, udaru mózgu, cukrzycy, raka piersi, raka jelita grubego, poprawia sprawność umysłową oraz jakość życia!

Aktywność fizyczna obniża ciśnienie, poprawia parametry cholesterolu, obniża poziom glukozy, zapobiega cukrzycy!

Osoby aktywne fizycznie żyją przeciętnie o 5-7 lat dłużej.

Bardzo ważne jest, aby sesje treningowe zawierały rozgrzewkę, trening właściwy oraz schłodzenie po wysiłku i rozciąganie/elastyczność. Nie omijamy rozgrzewki ani rozciągania! Zarówno rozgrzewka, jak i schłodzenie po wysiłku zmniejszają ryzyko wystąpienia kontuzji i niekorzystnych zdarzeń sercowych!



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DNIU MOCZANOWEJ

Osoby dorosłe, które wcześniej nie trenowały powinny rozpoczynać wysiłek stopniowo, zaczynając od małego lub umiarkowanego nasilenia przez krótkie okresy (nawet < 10 min), z sesjami treningowymi rozłożonymi na cały tydzień.

Nie warto od razu iść na siłownię, żeby wyciskać 120 kg na klatkę!

Sporadyczna aktywność fizyczna o dużej intensywności wiąże się nie tylko ze wzrostem kwasu moczowego w organizmie, ale też ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia ostrego zespołu wieńcowego i nagłego zgonu sercowego.

W przypadku osób, które dodatkowo są obciążone czynnikami ryzyka warto chęć podjęcia aktywności fizycznej skonsultować z specjalistą.

Podstawowe zalecenia dotyczące zwiększania aktywności fizycznej :

OGRANICZENIE długich okresów siedzenia (przerywanie siedzenia co 30 minut i wykonywanie JAKIEJKOLWIEK aktywności)

SYSTEMATYCZNA aktywność fizyczna, rozłożona równomiernie w ciągu tygodnia

STOPNIOWE ZWIĘKSZANIE czasu ćwiczeń fizycznych, do co najmniej 300 min/tydzień

Wykonywanie ćwiczeń wytrzymałościowych aerobowych (chodzenie, bieganie, pływanie)

UNIKANIE DUŻYCH WYSIŁKÓW izometrycznych (dźwiganie dużych ciężarów)

U pacjentów z chorobą serca może okazać się konieczne wykonanie wysiłkowego EKG i rehabilitacja pod nadzorem fizjoterapeuty

Źródło: Drygas W. i wsp., 2021: Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego. Raport Komitetu Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH, Warszawa.

Opracowanie: Elwira Piotrowska-Szargiej

Dietetyk SP ZOZ w Sejnach

e.piotrowska-szargiej@szpital.sejny.pl

Literatura: dostępna u autorki



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002