

Żywnienie w dnie moczanowej

Zalecenia ogólne

CEL DIETY: zmniejszenie stężenia kwasu moczowego we krwi. Kwas ten odkłada się w stawach, co bezpośrednio prowadzi do powstania dolegliwości bólowych.

1. 4-5 posiłków dziennie o stałych porach
2. Ostatni posiłek 3-4 godziny przed snem.
Jest to istotne, ponieważ zatrzymanie kwasu moczowego w organizmie zwiększa się w nocy.
3. Należy spożywać 3-4 litry wody dziennie (ilość spożywanej wody skonsultuj ze swoim lekarzem).
4. Eliminacja z diety alkoholu.
5. Zalecane techniki obróbki cieplnej: gotowanie, duszenie bez obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu.
Mięso – gotowane w dużej ilości wody!
6. Eliminacja potraw smażonych, pieczonych z dodatkiem tłuszczu.
7. **Zaleca się dietę niskopurynową – max 300 mg kwasu moczowego dziennie.**
8. **W okresie napadu dny moczanowej zaleca się zmniejszenie kwasu moczowego do 120mg.**
9. Aby zmniejszyć ryzyko ataków dny moczanowej należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż błonnika pokarmowego oraz witaminy C i folianów. Wszystkie te 3 składniki zawarte są w warzywach i owocach.

Warzywa i owoce bogate w witaminę C: brokuły, żurawina, natka pietruszki, owoce cytrusowe, papryka.

Warzywa i owoce bogate w foliany: szpinak, pietruszka, brukselka, brokuły, pomidory, kapusta włoska.

10. Mimo ograniczeń, dieta powinna być pełnowartościowa i zbilansowana.
11. **Każdy posiłek powinien być pełnowartościowy.** Oznacza to, że powinien zawierać źródło białka, węglowodanów oraz tłuszczów.

Warto więc zwrócić uwagę, że sam owoc np. jabłko nie jest poprawnie skonstruowanym posiłkiem!

Nazwa składnika odżywczego	Przykładowe źródła
Źródła białka	Drób (kurczak, indyk), kasza gryczana, kasza jagłana, rośliny strączkowe (soczewica, soja, ciecierzycza i inne). Mleko i produkty mleczne, ryby (tuńczyk, łosoś, makrela), orzechy (pistacje, migdały, nerkowce).
Źródła węglowodanów	Produkty zbożowe, warzywa, owoce.
Źródła tłuszczów	Tłuste ryby morskie (makrela, łosoś, tuńczyk, śledź), nasiona, oleje, mięso, wędliny.

Ilość kwasu moczowego w produktach

Produkty możemy podzielić na 3 grupy:

- 1) **Produkty zawierające mniej niż 50mg kwasu moczowego/100g**
- 2) Produkty zawierające od 50 do 100 mg kwasu moczowego/100g
- 3) Produkty zawierające powyżej 100mg kwasu moczowego/100g

Produkty spożywcze o niskiej zawartości kwasu moczowego. Grupa I		
Produkty	Miara domowa = porcja	Ilość wytworzonego kwasu moczowego z 1 porcji
	g	mg
Produkty mleczne:		
mleko	200	< 16
mleko zsiadłe	200	16
sery pleśniowe	30	2
sery żółte	30	2
ser wiejski ziarnisty	50	5
Tłuszcze i oleje	10	0
Mięso i wędliny		
metka	30	22
mortadela	30	29
salami	30	31
szynka gotowana	30	39
Produkty zbożowe		
kajzerki	50	11
chleb biały	50	7
chleb chrupki	30	18
makaron	60	24
Warzywa		
buraki czerwone	200	38
cebula	200	26
cukinia	200	48
kapusta biała	200	44
kapusta kwaszona	200	32
kapusta pekińska	50	11
marchew	200	34
ogórki	200	14
pomidory	200	22
rzodkiewki	100	15
sałata	50	7
ziemniaki	250	40

Produkty	Miara domowa = porcja	Ilość wytworzonego kwasu moczowego z 1 porcji
	g	mg
Ziarna i orzechy		
ziarna słonecznika	30	43
ziarno sezamu	30	19
orzechy laskowe	30	11
orzechy włoskie	30	8
orzechy ziemne	30	24
Grzyby (kurki)	200	34
Owoce		
agrest	150	24
ananas	150	29
brzoskwinie	150	32
czereśnie	150	29
gruszki	150	18
jabłka	150	21
kiwi	150	29
maliny	150	27
oliwki	25	7
pomarańcze	150	29
porzeczki	150	26
truskawki	150	32
winogrona	150	41
wiśnie	150	29

Produkty spożywcze o średniej zawartości kwasu moczowego. Grupa II

Produkty	Miara domowa = porcja	Ilość wytworzonego kwasu moczowego z 1 porcji
	g	mg
Mięso, wędliny i ryby		
flądra	100	93
lin	100	80
wołowina, mostek	100	90
kielbaski „Frankfurterki”	100	89
parówki	100	78
kaszanka „Wątrobianka”	30	50
Warzywa		
dynia	200	88
fasolka szparagowa zielona	200	74
jarmuż	200	96
kapusta czerwona	200	64
kapusta włoska	200	74
Suche nasiona strączkowe		
fasola biała	75	96
groch	75	71
soczewica	75	95
Owoce		
banan	150	86
melon	150	50

Produkty spożywcze o wysokiej zawartości kwasu moczowego. Grupa III

Produkty	Miara domowa = porcja	Ilość wytworzonego kwasu moczowego z 1 porcji
	g	mg
Ryby		
dorsz	100	109
karp	100	160
łosoś	100	170
makrela	100	145
pstrąg	100	297
sandacz	100	110
sardynka	100	345
sola	100	131
szczupak	100	140
szproty wędzone	100	804
śledź	100	210
Skorupiaki		
krewetki	100	147
Mięso		
cielęcina	100	150
jagnięcina	100	140
wołowina		
karkówka	100	120
rostbef	100	110
wieprzowina		
karkówka	100	145
szynka	100	160
Drób		
kurczak pieczony	100	115
piers	100	175
udko	100	110
Podroby		
grasica	100	1260
wątróbka cielęca	100	218
wątroba wieprzowa	100	515
wątroba wołowa	100	554
Dziczyzna		
gęś	100	165
zając	100	105

Produkty	Miara domowa = porcja	Ilość wytworzonego kwasu moczowego z 1 porcji
	g	mg
Warzywa		
brokuły	200	162
brukselka	200	138
grostek zielony	200	168
kalafior	200	102
kukurydza	200	104
papryka	200	110
por	200	148
szpinak	200	114
Grzyby		
boczniki	200	100
borowiki (prawdziwki)	200	184
pieczarki	200	116
Napoje alkoholowe		
piwo	200	24
wino, wódki	200	0