

Dr Beata Stąporek
internista, diabetolog

Zalecenia żywieniowe dla pacjentów z dną moczanową – tabela produktów



Dna moczanowa (*Arthritis urica*) jest to zapalenie stawów spowodowane krystalizacją kwasu moczowego w płynie stawowym oraz powstawaniem złogów w tkankach stawowych i narządach wewnętrznych np. w nerkach. Ilość kwasu moczowego w organizmie człowieka wynosi około 1200 mg. Dziennie około 350 mg kwasu moczowego pochodzi z endogennej syntezy. Kwas moczowy jest końcowym produktem przemiany puryn. Puryny (inaczej imidazolopirymidyny) to grupa aromatycznych związków organicznych, które naturalnie występują w produktach spożywczych, szczególnie bogatych w białko. Górna granica prawidłowego stężenia kwasu moczowego w surowicy u mężczyzn wynosi 7 mg/dl (420 $\mu\text{mol/l}$), u kobiet przed menopauzą 4,0 mg/dl (240 $\mu\text{mol/l}$), a po menopauzie 4,7 mg/dl (280 $\mu\text{mol/l}$).

Kwas moczowy, norma = 180 – 420 $\mu\text{mol/l}$ (3-7 mg/dl).

Hyperurykemia jest to podwyższony poziom kwasu moczowego powyżej 420 $\mu\text{mol/l}$ (>7 mg/dl).

Występuje u około 20% mężczyzn i u 3% kobiet.

Przyczyny:

1. Hyperurykemia pierwotna: choroba genetycznie uwarunkowana, prowadzi do nieprawidłowości enzymatycznych, które zaburzają metabolizm puryn
2. Hyperurykemia nabyta:
 - zwiększona podaż puryn w diecie (np. mięso, fruktoza)
 - przyspieszony rozkład ATP np. nadużywanie alkoholu
 - w chorobach nowotworowych (i ich terapii)
 - zmniejszone wydalanie przez chore nerki
 - może występować w innych chorobach (np. zawał mięśnia sercowego, padaczka, niedoczynność tarczycy, nadmierny wysiłek fizyczny)

Okresy kliniczne:

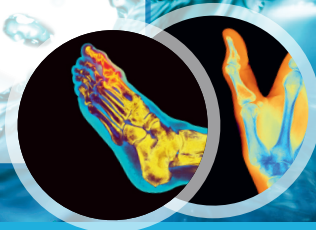
- Bezobjawowa hyperurykemia
- Ostry napad dny
- Okres międzynapadowy
- Przewlekła dna z nieodwracalnymi zmianami w stawach

Zalecenia terapeutyczne:

- zmniejszenie masy ciała
- **dieta ubogopurynowa (<300 mg puryn /dz)!!!**
- unikanie alkoholu – zakwasza organizm co ułatwia wytrącanie się kryształków kwasu moczowego
- odpowiednie nawodnienie organizmu wodą alkaliczną (2-3 l/dobę)

Zalecenia dietetyczne :

- pij dużo płynów (2-3 l/dobę) - najlepiej wodę alkaliczną
- jedz 4-5 posiłków co 2,5 - 3 godziny
- wybieraj dobre węglowodany (np. kasze)
- wybieraj produkty niskotłuszczowe
- rezygnuj ze smażenia (lepsze jest gotowanie)
- nie więcej niż 500 mg kwasu moczowego/dobę w diecie



TABELE PRODUKTÓW ŻYWIENIOWYCH WRAZ Z ILOŚCIĄ KWASU MOCZOWEGO, JAKI WYTWORZY ORGANIZM PO SPOŻYCIU 100 G DANEGO PRODUKTU.

Produkty spożywcze

ubogie w puryny

kwask moczowy/
/100 g produktu

Herbata	
/kawa/kakao	0
Miód / cukier	0
Masło/margaryna	
/oleje	0
Majonez	1
Mleko kokosowe	2
Jajka	5
Ogórki	7
Mleko	8
Twaróg	10
Pomidory	11
Gruszka i jabłko	12
Ananas	12
Cebula	13
Salata	14
Chleb biały	14
Papryka czerwona	15
Ziemniaki	16
Kapusta kiszona	16
Sery żółte	17
Kurki	17
Czereśnie	19
Truskawki	21
Kapusta	22
Czekolada gorzka	26
Orzechy włoskie	27
Ser feta	30
Awokado	30
Ryż	35
Makaron pszenciczny	40
Słonecznik	43
Chleb razowy i pełnoziarnisty	50
Kalafior	51
Papryka zielona	55
Banany	57
Ketchup	60
Czekolada mleczna	60
Sos sojowy	60
Tofu	70

bogate w puryny

kwask moczowy/
/100 g produktu

Biała kiełbasa	73
Por	74
Ośmiornica	77
Ostrygi	90
Prawdziwki	92
Boczek	96
Musztarda	100
Królik i zając	105
Dorsz	109
Polędwica wołowa i łopatką	110
Kura nóżki	110
Ciecierzycza	110
Soczewica	127
Biała fasola	128
Szynka gotowana wieprzowa	130
Kaczka	138
Jagnięcina	140
Polędwica cielęca	140
Frankfurterki	140
Kawior	144
Karkówka	145
Kasza jaglana	145
Makrela	145
Krewetki	147
Indyk ze skórą	150
Łopatką cielęcą	150
Karp	160
Łosoś	170
Mak	170

bardzo bogate w puryny

kwask moczowy/
/100 g produktu

Kura piersi	175
Halibut	178
Soja sucha	192
Śledź	210
Wątróbka cielęca	218
Anchois	240
Kminek	240
Serca wołowe	256
Tuńczyk	257
Pstrąg	297
Wątróbka wieprzowa	515
Drożdże do pieczenia	680
Szprotki wędzone	804
Nerka cielęcą	1260
Drożdże piwne	1810



Opracowano na podstawie:
www.zasadyzywienia.pl