WOJEWÓDZKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY
IM. BŁOGOSŁAWIONEGO KSIĘDZA JERZEGO POPIEŁUSZKI WE WŁOCŁAWKU
ul. Wieniecka 49, 87-800 Włocławek

Zalecenia żywieniowe- Dna moczanowa

1. Spożywaj 3-6 posiłków dziennie dostosowanych do Twojego trybu życia oraz jednostki chorobowej.
2. Jedz regularnie co 3-4 godziny.
3. Nie podjadaj między posiłkami.
4. Nie jedz bezpośrednio przed snem i w nocy, zachowaj 2-3 godzinny odstęp przed snem. Jeśli pracujesz na nocne zmiany skonsultuj się z dietetykiem.
5. Dąż do uzyskania prawidłowej masy ciała. **Występowanie otyłości będzie nasilać objawy dny.**
6. Ogranicz żywność będącą źródłem puryn, które przekształcają się do kwasu moczowego, który w nadmiarze odpowiada za dolegliwości bólowe, lista produktów poniżej.
7. Częściej wybieraj produkty pełnoziarniste (np. pieczywo graham, razowe), naturalne płatki (np. owsiane), gruboziarniste kasze (np. gryczana), makarony razowe. Zawierają one więcej witamin, składników mineralnych oraz błonnika w porównaniu z jasnymi bułkami/chlebem, płatkami śniadaniowymi.
8. Warzywa i owoce (owoce w 1-2 posiłkach, pozostałe warzywa) powinny stanowić element każdego posiłku. Spożywaj co najmniej 400 g warzyw i owoców. Przykładowo jeden pomidor to około 180 g. Warzywa i owoce to źródło witamin, składników mineralnych, błonnika oraz wielu aktywnych związków wpływających korzystnie na nasz stan zdrowia np. o działaniu antyoksydacyjnym. **Roślinne źródła białka pochodzącego z nasion roślin strączkowych soja, fasola, groch, soczewica, ciecierzyca nie zwiększa stężenia kw. moczowego dlatego powinny stanowić główne źródło białka.**
9. Owoce spożywaj z dodatkiem białkowym, tłuszczowym lub białkowo-tłuszczowym w celu lepszej kontroli glikemii („cukru we krwi"). Np. jabłko z jogurtem naturalnym i orzechami włoskimi.
10. Spożywaj różnokolorowe warzyw i owoce. **Spożywaj warzywa i owoce bogate w witaminę C (papryka, kiwi, natka pietruszki, truskawki). Korzystaj z wiśni, które mogą mieć działanie łagodzące na objawy dny moczanowej.**
11. Spożywaj dwie porcję nabiału dziennie np. mleko, jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser twarogowy. Wybieraj produkty niskotłuszczowe. Ogranicz spożywanie sera żółtego. Mleczne produkty fermentowane korzystnie wpływają na Twoją mikrobiotę (bakterie znajdujące się w jelitach). **Spożycie nabiału niskotłuszczowego zmniejsza ryzyko dny moczanowej.**
12. Staraj się unikać produktów mlecznych smakowych, mogą one zawierać sporo cukru dodanego. Lepszym wyborem będzie dodanie do jogurtu/kefiru np. owoców jagodowych.
13. **Ogranicz spożycie mięsa czerwonego i przetworów (kiełbasy, wędliny), podrobów, które są źródłem puryn w diecie.**
14. Wybieraj chude mięsa, czerwone mięso zastępuj białym, rybami **(unikaj sardynek, makreli i tuńczyka), nasionami roślin** strączkowych (jeśli je tolerujesz) oraz jajami.
15. Jedz ryby co najmniej dwa razy w tygodniu w tym rybę tłustą (np. makrela, łosoś, pstrąg łososiowy, halibut, śledź).
16. Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa z oliwek).
17. Wybieraj produkty niskotłuszczowe chude wędliny, sery twarogowe chude.
18. Masło możesz zastąpić margaryną miękką, skrapiać pieczywo oliwą lub zrobić pastę kanapkową z awokado. Śmietanę do zabielania zupy zamień na jogurt naturalny.
19. Źródłem zdrowego tłuszczu w diecie powinny być oleje roślinne, orzechy (w szczególności włoskie), nasiona lnu, tłuste ryby.

20. Ogranicz słodycze, które są źródłem cukrów i tłuszczy trans. Spróbuj przygotować domowe ciastka/słodycze z użyciem słodzików (np. ksylitol, erytrytol).
21. Ogranicz produkty typu fast food, instant, które są źródłem tłuszczy trans, soli. Przygotuj domową pizze, w której będą przeważać warzywa, tortille z pieczonym kurczakiem, warzywami i sosem jogurtowym. Domowe „fast foody" będą zdrowsze.
22. Ogranicz użycie soli. Wykorzystuj przyprawy ziołowe np. bazylia, oregano, tymianek, koperek, pietruszka, rozmaryn. Jeśli nie ma przeciwwskazań możesz korzystać też z przypraw ostrzejszych takich jak, papryka ostra, chilli.
23. Sól jest zawarta w gotowych produktach takich jak słone przekąski, produkty typu instant, produkty wędzone, konserwowe, wędliny. Staraj się spożywać się ich jak najmniej.
24. Staraj się unikać smażenia, jeśli już smażysz użyj do tego oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek. Wybieraj częściej gotowanie w tym na parze, pieczenie w folii/pergaminie/naczyniu żaroodpornym, duszenie bez obsmażenia. **Gotowanie w dużej ilości wody zmniejsza zawartość puryn.** Ogranicz grillowanie tradycyjne, grillowanie na patelni grillowej bez dodatku tłuszczu lub w grillu elektrycznym stosuj z ograniczeniem.
25. Czytaj etykiety produktów. Wybieraj te produkty bez cukrów dodanych, z mniejszą zawartością tłuszczu.
26. **Dbaj o nawodnienie, co najmniej 2-2,5 l płynów dziennie** (chyba, że lekarz zaleci inaczej). Do nawodnienia wliczają się herbata, kawa, zupy, kefiry itd. Unikaj słodzonych napojów, wybieraj te bez dodatku cukru na słodzikach. Główne źródłem płynów w diecie powinna być woda. Jeśli nie ma przeciwwskazań może wypijać wodę gazowaną. Jeśli masz problem ze smakiem samej wody dodaj cytrynę/miętę/owoce jagodowe.
27. Zadbaj o aktywność fizyczną w miarę swojego stanu zdrowia i zaleceń lekarza.
28. **Unikaj alkoholu (drożdże piwne oraz inne rodzaje alkoholu będą podnosiły stężenie kwasu moczowego),** papierosów i innych używek.

Lista produktów zalecanych i przeciwwskazanych podczas dny moczanowej

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe	Pieczywo pełnoziarniste, płatki owsiane, jaglane, jęczmienne, żytnie, otręby, kasze: jaglana, gryczana,jęczmienna,owsiana,orkiszowa, ryż: brązowy, basmati, paraboiled; makaron: razowy, pełnoziarnisty, warzywn, z semolina	Pieczywo cukiernicze, białe pieczywo
Mleko i produkty mleczne	Mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%), naturalne napoje fermentowane- jogurt,kefir,maślanka (do2 % tłuszczu), chude i półtłuste sery twarogowe	Pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, śmietanki do kawy, sery pełnotłuste, sery topione, tłuste sery żółte, sery pleśniowe, typu brie, camembert, roquefort, smakowe jogurty, kefiry, maślanki z dodatkiem cukru
Mięso i wędliny	W ograniczonych ilościach drób, chuda wołowina i wieprzowina	Baranina, gęś, kaczka, dziczyzna, wieprzowina, wołowina, podroby. Wędliny, konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, salami, kabanosy, kiełbasy, salceson, wywary z mięsa i kości

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Ryby i owoce morza	Chude ryby morskie: dorsz, sola, morszczuk Chude ryby słodkowodne: sandacz, leszcz, szczupak, okoń, Tłuste ryby morskie: łosoś i pstrąg łososiowy w ograniczonej ilości	Śledzie i inne ryby solone, ryby wędzone, konserwy rybne, krewetki, małże, kraby, ostrygi, kawior. sardynki, szproty, owoce morza, galarety.
Tłuszcze	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, z pestek winogron, olej z wiesiołka, masło w ograniczonych ilościach	Smalec, słonina, margaryny twarde,
Ziemniaki	Gotowane w postaci puree, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)	Smażone frytki, chipsy, placki ziemniaczane
Warzywa	Wszystkie warzywa świeże i mrożone, Warzywa kwaszone w ograniczonych ilościach	Warzywa konserwowe
Owoce	Wszystkie owoce	Kompoty i dżemy wysokosłodzone
Orzechy i nasiona	Wszystkie orzechy i nasiona	Orzechy solone, w czekoladzie, w panierkach
Przyprawy	Dostosowane do indywidualnych preferencji: pieprz ziołowy, mięta, melisa,cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie,szafran,natka pietruszki,koperek,lubczyk,majeranek,tymianek, oregano,sok z cytryny, kakao	Sól kuchenna, mieszanki przypraw zawierające duży dodatek soli np. Vegeta, jarzynka,magii, sos sojowy, majonez
Zupy	Zupy warzywne	Buliony i tłuste rosoły, zupy na wywarach z kości, zupy w proszku
Potrawy z mięsa i ryb	Gotowane, duszone, bez wcześniejszego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej, pergaminie lub rękawie foliowym	Smażone, duszone z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu, pieczenie na dużej ilości tłuszczu
Desery	Biszkopty, kisiele, galaretki, przeciery owocowe, musy,sorbety, domowe wypieki bez dodatku cukru	Ciasta z kremem, batony, bita śmietana, ciasta, torty, cukierki,. lizaki

Opracował mgr Radosław Ostrowski- Dietetyk

Powyższe zalecenia mają charakter informacyjny. Najlepszym rozwiązaniem jest skonsultowanie sposobu żywienia z dietetykiem, w celu postępowania indywidualnego.