

Dieta při hyperurikémii a dně

Hyperurikémie

Je zvýšení hladiny kyseliny močové v krevním séru, bez klinických příznaků nemoci. Patří ke složkám metabolického syndromu a mezi rizikové faktory aterosklerózy (rozvoje aterosklerózy).

Dna

Je kloubní onemocnění, při kterém se uráty (soli kyseliny močové) ukládají v chrupavkách kloubů, v ledvinách, v podkoží. Projevuje se otoky a bolestmi kloubů, výskytem dnavých tofů (uzlíků) v podkoží a ledvinovými kameny.

Dnavý záchvat

Akutní onemocnění, které se projevuje výraznou bolestí, zarudnutím a otokem kloubu, nejčastěji kloubu palce u nohy. Vzniká obvykle po dietním či alkoholovém excessu, příčinou může být i stres, infekce, úraz či některé léky.

Kyselina močová

Vzniká v těle metabolizmem purinů, které jsou součástí bílkovin. Hladina kys. močové v séru je tak ovlivněna jednak kvalitou jejího metabolismu (při nedostatku enzymu urikázy se kys. močová neoxiduje na rozpustnou formu a nemůže tak být vyloučena močí, což způsobuje její hromadění v organismu a ukládání ve tkáních), jednak množstvím přijatých bílkovin potravou.

Dietní opatření

Příčinou dny je porucha metabolismu bílkovin, proto je nejdůležitějším opatřením omezení příjmu živočišných bílkovin. Dietní chyba při dně může vyvolat záchvat.

1. ze stravy vyloučit potraviny obsahující větší množství purinů – zvěřinu, vnitřnosti, masové vývary a extrakty, olejovky, kakao, luštěniny, alkoholické nápoje apod., podrobněji níže uvedené nevhodné potraviny
2. v období záchvatů je vhodná bezmasá dieta bez dráždivých koření a s šetřící úpravou
3. maso zařazujeme do jídelníčku maximálně 1x denně porci do 90g před kuchynskou úpravou
4. vhodné je dušení a vaření ve větším množství vody, aby se puriny vyvařily a tím se zmenšilo jejich množství na porci
5. energetický příjem přizpůsobit hmotnosti pacienta, při obezitě nutná redukce váhy.

Vhodné potraviny

- **Maso** – malé porce, libové hovězí a vepřové maso, sladkovodní ryby bez kůže, méně často drůbež
- **Uzeniny** – v období bez záchvatů občas šunka
- **Tuky** – olej, rostlinné máslo, méně často máslo a smetana
- **Mléčné výrobky** – mléko sladké i zakysané, tvaroh, jogurt, sýry tavené i krájené
- **Vejce** – jen občas, dle hladiny cholesterolu
- **Ovoce a zelenina** – všechny druhy kromě rebarbory, špenátu, fíků
- **Polévky** – zeleninové
- **Příkrmy** – brambory, rýže, těstoviny, pohanka, jáhly
- **Moučníky a sladká jídla** – nejlépe lehké netučné druhy – ovocné a tvarohové pěny, piškotové druhy, kynutá a křehká těsta, ovocné knedlíky a nákypy
- **Nápoje** – pramenité a minerální vody, ovocné šťávy, zelený čaj, bylinkové a ovocné čaje
- **Koření** – zelené druhy koření – kopr, bazalka, saturejka, petrželka, pažitka, libeček, tymián, oregano, cibulová nat, kořenová zelenina, rajčatový protlak, v období bez záchvatů i cibule a česnek.

Nevhodné potraviny

- **Maso** – zvěřina, vnitřnosti – játra, ledvinky, mozeček, uzené maso, maso mládat, bifteky, úprava smažením, mořské ryby, slanečky, sardinky, tresčí játra
- **Uzeniny** – všechny druhy – salámy, paštiky, šunka
- **Tuky** – slanina, tučné pokrmy, smažená jídla
- **Mléčné výrobky** – při záchvatu zrající a plísňové sýry
- **Vejce** – vejce na slanině, velké množství a časté podávání, majonéza
- **Ovoce a zelenina** – rebarbora, špenát, chřest, fíky
- **Polévky** – masové vývary, sáčkové polévky, vývar s játrovými knedlíčky, luštěninové polévky

- **Příkrmy** – smažené bramborové hranolky, luštěniny – čočka, hrách, fazole, soja.
- **Moučníky a sladká jídla** – čokoláda, smažené druhy, při nadváze či obezitě jsou nevhodné všechny druhy cukrovinek
- **Nápoje** – kakao, čokoláda, silný černý čaj, zrnková káva, alkoholické nápoje všeho druhu
- **Koření** – masové extrakty, masox, polévkové koření, paprika, nové koření, zázvor, ostré koření jako kari, chilli, pepř, houby.

Příklady jídelních lístků vhodných při dně:

Snídaně

- zelený čaj, chléb, tavený sýr, paprika
- bylinkový čaj (mátový, šípkový apod.), ovocný jogurt, corn flakes
- bílá káva, rohlík, Rama, plátkový sýr, zelený salát
- ovocný čaj, dalamánek, tvarohová pomazánka s pažitkou

Oběd

- Polévky – rajska s rýží, porková, zeleninový vývar s kapáním, česneková, bramborová
- Hlavní chod:
 - vařené hovězí maso (90g) s dušenou míchanou zeleninou, brambory
 - rizoto s masem (50g slepičího masa), zeleným hráškem a sýrem
 - jahodové ovocné knedlíky s tvarohem
 - vepřové závitky (90g) plněné vejci, mrkví, okurkou a cibulí, houskový knedlík
- Saláty – mrkvovo-jablkový, z hlávkového zelí, z ledového salátu s kukuřicí, okurkový, ovocné saláty, ovocné kompoty.

Svačina

- ovoce, bílý jogurt s pečivem, zeleninový salát, toust se sýrem

Večeře

- lečo s vejcem, pečivo
- koprová omáčka, brambory
- těstoviny se sýrem, dušenou zeleninou a zeleným kořením
- sýrová mísa (eidam, lučina s křenem, mozzarella), rajče, chléb.