

## Zalecenia dietetyczne w dnie moczanowej/hiperurykemii

- 1. Zastosowanie diety**
- 2. Zalecenia żywieniowe**
- 3. Przydatne linki i materiały edukacyjne**

### 1. ZASTOSOWANIE DIETY

W przypadku dny moczanowej/hiperurykemii zaleca się ograniczanie produktów, które będą wpływać na produkcję kwasu moczowego. Ponadto otyłość, cukrzyca, nieleczone nadciśnienie tętnicze może się przyczyniać do zwiększenia ryzyka dny moczanowej.

### 2. ZALECENIA ŻYWIENIOWE

1. Regularne (co 3-4h) posiłki 4-5 x dziennie, ostatni posiłek >2h przed snem.
2. Ograniczyć w diecie produkty bogate w związki purynowe - dieta bogata w związki purynowe jest przyczyną zwiększenia stężenia kwasu moczowego we krwi. W okresie napadowym zalecana jest dieta wegetariańska (produkty dozwolone/zabronione w tabeli poniżej).
3. Zrezygnować ze spożywania alkoholu (w szczególności piwa). Napoje alkoholowe zwiększają stężenie kwasu moczowego we krwi m.in. przez ograniczenie jego wydalania z moczem. Zrezygnować z palenia papierosów.
4. Zaleca się wypijanie około 2-3 litrów płynów dziennie (chyba że lekarz zaleci inaczej). Odwodnienie może przyczyniać się do wzrostu stężenia kwasu moczowego we krwi.
5. Zadbać o aktywność fizyczną - wykonuj co najmniej 30 minut umiarkowanej aktywności codziennie (spacer, nordic walking, jazda na rowerze, pływanie). Aktywność fizyczna powinna być zawsze dostosowana do możliwości oraz zaleceń lekarza lub fizjoterapeuty.

6. Preferowane metody obróbki termicznej: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez obsmażania.
7. W przypadku nadwagi lub otyłości - stopniowa redukcja masy ciała.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Mięso i przetwory mięsne	W umiarkowanych ilościach: chude mięsa: kurczak, indyk wołowina i wieprzowina: polędwica, schab bez tłuszczu	Tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, podroby, przetwory (konserwy, parówki), wywar na kościach
Ryby i przetwory rybne	W umiarkowanych ilościach: dorsz, leszcz, szczupak, okoń, mintaj	Przetwory rybne: konserwy rybne, ryby wędzone, tłuste ryby morskie: tuńczyk, łosoś, makrela, owoce morza
Mleko i jego przetwory	Mleko 2%, jogurt, skyr, kefir, maślanka bez dodatku cukru, sery twarogowe chude i półtłuste, mozzarella light, serki kanapkowe (twarożki)	Pełnotłuste mleko, śmietana, sery pleśniowe, sery żółte, jogurty słodzone
Jaja	Gotowane - na miękko i twardo, jajecznica bez dodatku tłuszczu	Jaja smażone na tłuszczu, jaja z dodatkiem tłustych sosów (np. na majonezie)
Warzywa	Wszystkie warzywa	-
Owoce	Wszystkie owoce W ograniczonych ilościach: suszone np. rodzynki, daktyle	Konserwy owocowe (owoce w syropie, kandyzowane)
Nasiona roślin strączkowych	Wszystkie	Przetwory: parówki sojowe, kotlety, pasztety
Produkty zbożowe	Pełnoziarniste produkty zbożowe: pieczywo pełnoziarniste, graham, płatki owsiane, jęczmienne, żytnie, makaron pełnoziarnisty Kasze: gryczana, jęczmienna, bulgur Ryż brązowy, dziki	Produkty oczyszczone: chleby "jasny", kajzerki, chleb tostowy, płatki śniadaniowe, ryż biały, makarony jasne Drobne kasze: manna, kuskus
Orzechy i nasiona	Orzechy: włoskie, laskowe, nerkowca Pestki i nasiona: dynia, siemię	Orzechy i nasiona w panierce i solone

	Iniane, słonecznik	
Tłuszcze	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, margaryny miękkie margaryny z dodatkiem steroli i stanoli roślinnych, masło w umiarkowanych ilościach	Smalec, słonina, margaryny twarde
Przyprawy	Zioła świeże i suszone: bazylia, oregano, tymianek, pietruszka, koperek, zioła prowansalskie bez dodatku soli Kurkuma, cynamon, papryka w proszku (łagodna), imbir	Sól, gotowe mieszanki przypraw zawierające sól, kostki rosółowe
Słodyczne i przekąski	Gorzka czekolada (>70% kakao), skyr z owocami i orzechami, słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol) domowe wypieki bez dodatku cukru	Miód, syrop klonowy, słodyczne: ciasta, ciastka, batony, czekolady, cukierki Słone przekąski: chipsy, paluszki, prażynki

### 3. PRZYDATNE LINKI I MATERIAŁY EDUKACYJNE

Zachęcamy również do zapoznania się z informacjami dostępnymi na stronach Narodowego Centrum Edukacji Zdrowotnej:

<https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/jaka-dieta-w-dnie-moczanowej-zalecenia-i-jadlospis-dopobrania-2/>

<https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/ryby-w-dnie-moczanowej-wolno-czy-nie-wolno-jesc/>

<https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/czy-chorujac-na-dne-moczanowa-nalezy-eliminowac-rosliny-straczkowe/>