



DNA MOCZANOWA

autor merytoryczny: Gastrolog, dr hab. n med. Dorota Waśko-Czopnik,
Katedra i Klinika Gastroenterologii i Hepatologii Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

Dna moczanowa (podagra, skaza moczanowa) jest chorobą metaboliczną – kiedyś nazywana chorobą bogaczy, ponieważ występowała tylko u ludzi zamożnych, uczujących. Powodem jej powstawania jest spożywanie zbyt dużej ilości produktów zawierających puryny, co podnosi poziom kwasu moczowego we krwi i skutkuje jego odkładaniem się w postaci kryształków w płynie stawowym, okolicznych tkankach miękkich i w tkance podskórnej, powodując silne dolegliwości bólowe. **Podstawowym elementem leczenia jest dieta** z ograniczeniem produktów zawierających puryny, fruktozę i całkowita rezygnacja z alkoholu.

Objawy dny moczanowej dotyczą głównie stawów, początkowo pojedynczych, i są to silne bóle, najczęściej w nocy z obrzękiem, uciepleniem i zaczerwienieniem jego okolicy. Z czasem dotyczy wielu stawów, dolegliwości są ciągłe, może im towarzyszyć kamica nerkowa oraz nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe, choroba niedokrwienna serca i otyłość.

Jaka dieta w dnie moczanowej?

Zalecana jest zarówno **dieta ubogopurynowa**, jak i odpowiednia obróbka termiczna posiłków. Ważne jest ograniczenie ilości spożywanych tłuszczów zarówno dodanych jak i tzw. ukrytych w pokarmie np. tłustych mięs, nabiału ze zwiększeniem ilości węglowodanów z produktów zbożowych, warzyw i owoców, ponieważ nasilają one wydalanie moczanów. W trakcie napadów dny moczanowej należy zastosować dietę bezmięsną.

Produkty dozwolone: o niskiej zawartości puryn



Produkty zakazane:



Obróbka termiczna

✓ potrawy gotowane

✗ unikać smażenia, duszenia i pieczenia

✓ mięso należy gotować w dużej ilości wody

✗ nie zaleca się używania wywarów mięsnych, kostnych i grzybowych do przygotowania zup czy sosów

Jak komponować posiłki?



ostatni posiłek najpóźniej **3-4 godziny przed snem** (pozwała zmniejszyć ilość zatrzymywanego w ciągu nocy kwasu moczowego)



w czasie napadu **nie należy stosować diety niskokalorycznej**, ponieważ może to zwiększać wydzielanie kwasu moczowego (warto go kontrolować u osób chorych na otyłość w trakcie diety)



ponieważ konieczne jest ograniczenie ilości spożywanego mięsa, aby zapewnić odpowiednią podaż białka **należy uwzględnić większą ilość nabiału oraz jaj**



polecane tłuszcze powinny być **pochodzenia roślinnego** (zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe wspomagające utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu), dopuszczalne są niewielkie ilości masła



wskazane jest **wypijanie dużej ilości płynów**, nawet do 3 litrów na dobę, przede wszystkim wody (wspomaga wyłukiwanie kwasu moczowego), w mniejszej ilości herbaty, soków

Co sprzyja atakom dny moczanowej?

✗ stres

✗ bardzo duży i intensywny wysiłek fizyczny

✗ wychłodzenie organizmu

✗ picie alkoholu

✗ kwasica ketonowa wywołana znacznym ograniczeniem kaloryczności diety i zbyt małą ilością spożywanych węglowodanów