



DNA MOCZANOWA

Zalecenia żywieniowe:

1. Wartość energetyczna diety powinna być dopasowana indywidualnie do każdego pacjenta. Jeśli masz nadwagę lub otyłość, konieczne jest zastosowanie ujemnego bilansu kalorycznego i dążenie do uzyskania prawidłowej masy ciała.
2. Spożywaj **3 - 4 posiłki** dziennie w regularnych ostępach. Unikaj głodówek i przejadania się. Ostatni posiłek powinien być zjedzony najpóźniej 2h przed snem. Posiłki powinny być urozmaicone i pełnowartościowe tzn. zawierać wszystkie niezbędne składniki odżywcze:
 - białko;
 - węglowodany;
 - tłuszcz;
 - witaminy i składniki mineralne.
3. W dniu moczanowej ma zastosowanie **dieta ubogopurynowa**, eliminująca produkty o wysokiej zawartości puryn – mięso, podroby, ryby i ich przetwory.
4. Z diety należy bezwzględnie wyeliminować produkty i potrawy bogate w puryny, takie jak:
 - wywary z kości i mięs, podroby, dziczyzna, baranina, smalec, słonina,
 - sardynki, śledzie, szproty,
 - czekolada, kakao,
 - kawa oraz czarna herbata,
 - groch, fasola, szpinak,
 - rabarbar,
 - grzyby,
 - konserwy mięsne, rybne, warzywne, owocowe,
 - produkty wędzone (sery, ryby, wędliny),
 - potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób,
 - alkohol.
5. Jako źródło białka warto wybierać: mleko i produkty mleczne oraz nasiona roślin strączkowych (ciecierzyca, soczewica). Produkty mleczne, a w szczególności jogurt naturalny korzystnie wpływają na obniżenie stężenia kwasu moczowego we krwi. Wybieraj takie o zawartości tłuszczu do 2% oraz bez dodatku cukru.
6. Jako źródło węglowodanów wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, takie jak: grube kasze (gryczana, pęczak), ciemne makarony, pełnoziarniste lub mieszane pieczywo, płatki zbożowe, ryż brązowy, otręby. Ogranicz spożycie produktów z mąki oczyszczonej – jasne, pszenne pieczywo, jasne makarony, wyroby cukiernicze, mączne produkty (kopytka, kluski, pierogi).
7. Należy zwiększyć spożycie **warzyw**, które są dobrym źródłem błonnika pokarmowego oraz składników mineralnych i witamin. Podstawą powinny być warzywa w formie surowej i



- powinny znajdować się w każdym z trzech głównych posiłków. W diecie powinny się znaleźć minimum 4 porcje warzyw.
8. **Owoce** jedz rzadziej niż warzywa, ponieważ są naturalnym źródłem cukrów prostych. Warto sięgać po te o niskim indeksie glikemicznym oraz mniej dojrzałe, np.: owoce jagodowe (maliny, borówki, truskawki). Przy diecie moczanowej szczególną rolę odgrywają wiśnie, które obniżają stężenie kwasu moczowego we krwi.
 9. Jako źródło tłuszczu wybieraj na zimno olej rzepakowy, oliwę z oliwek czy olej lniany. Dobrym źródłem tłuszczu będą także orzechy, nasiona i pestki oraz awokado. Z diety należy wykluczyć tłuszcze pochodzenia zwierzęcego – smalec, słonina, łój, masło, twarde margaryny czy śmietanę.
 10. Unikaj spożywania żywności wysokoprzetworzonej, z dodatkiem fruktozy i/lub syropu glukozowo - fruktozowego.
 11. Zadbaj o prawidłowe nawodnienie organizmu. Wypijaj 2 – 3 litry płynów dziennie. Wybieraj wodę lub napoje bez dodatku cukru.
 12. Wyeliminuj z diety napoje alkoholowe, a w szczególności piwo. Zrezygnować należy z palenia wyrobów tytoniowych.
 13. Ogranicz spożycie **sol**i do 5g/dobę. Nie zaleca się dosalania potraw na talerzu. Zamiast soli można korzystać z ziół świeżych i suszonych oraz innych przypraw bez dodatku soli.
 14. Pamiętaj o odpowiednich **technikach kulinarnych**. Wybieraj gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii lub rękawie.
 15. Integralną częścią leczenia choroby moczanowej jest **wysiłek fizyczny**. Powinien być dopasowany do możliwości pacjenta. Wysiłek fizyczny powinien być podejmowany co 2 – 3 dni, a najlepiej codziennie.

Tabela 1. Podział produktów w zależności od ilości wytwarzanego kwasu moczowego

| Wytworzony kwas moczowy (mg) | Produkty spożywcze |
|------------------------------|--|
| <50mg | Produkty zbożowe: chleb pełnoziarnisty, razowy, żytni, biały, kajzerki, kasza kukurydziana, makaron pszenny, ryż Mleko i produkty mleczne: mleko, zsiadłe mleko, kefir, maślanka, jogurt naturalny, serek wiejski, ser twarogowy, sery podpuszczkowe, ser feta, mozzarella, sery pleśniowe Jaja Owoce: agrest, ananas, arbuz, brzoskwinia, cytryny, czereśnie, gruszka, jabłko, jagody, maliny, truskawki, kiwi, mango, morele, papaja, pomarańcze, śliwki, winogrona, wiśnie Warzywa: awokado, bakłażan, burak, cebula, cukinia, dynia, fasolka szparagowa, jarmuż, kapusta biała/czerwona/kiszona, marchew, ogórki, oliwki, |



| | |
|--------------------|--|
| | <p>papryka, pietruszka, pomidory, rzodkiewka, sałata, seler, ziemniaki Ziarna, orzechy, nasiona: migdały, orzechy (laskowe, włoskie) Tłuszcze: masło, margaryna, oliwa z oliwek Inne: gorzka czekolada, miód, syrop klonowy, żelatyna</p> |
| 50 - 100mg | <p>Produkty zbożowe: jęczmień, mąka pszenna, razowa i ryżowa, płatki kukurydziane Owoce: banan, figi suszone, morele suszone, śliwki suszone, Warzywa: brokuł, brukselka, groch, groszek zielony, kalafior, kukurydza, natka pietruszki, papryka zielona, por, szczaw, szczypiorek, szpinak Ryby i owoce morza: lin, ośmiornica, rak, węgorz wędzony Mięso, wędliny, drób: wołowina mostek Ziarna, orzechy, nasiona: orzeszki ziemne, sezam Inne: ketchup, sos sojowy, tofu</p> |
| 100 - 200mg | <p>Produkty zbożowe: owies, kasza jaglana, gryka (ziarno) Owoce: rodzynki Warzywa: ciecierzycza, fasola biała, soczewica, soja sucha Ryby i owoce morza: dorsz, halibut, karp, kawior, krewetki, łosoś, makrela, okoń, sandacz, sola, szczupak Mięso, wędliny, drób: baranina, bażant, cielęcina (łopatka, polędwica), gęś, indyk, jagnięcina, kaczka, kaszanka, królik, pierś i nóżki kurczaka, salami, wieprzowina (karkówka, łopatka, polędwica, szynka), wołowina (karkówka, łopatka, polędwica, rostbef), zając Ziarna, orzechy, nasiona: mak, siemię lniane, ziarna słonecznika Inne: musztarda</p> |
| >200mg | <p>Owoce: rabarbar Ryby i owoce morza: anchois, karmazyn, pstrąg, sardynki, szprotki wędzone, śledź, tuńczyk Mięso, wędliny, drób: podroby (nerki, wątroba, płuca, serca), konina Inne: drożdże do pieczenia, drożdże piwne, kminek</p> |

Literatura:

1. <https://diety.nfz.gov.pl/>
2. <https://ncez.pzh.gov.pl/>
3. Książka „Dna moczanowa. Dieta i jadłospisy” Bońkowski Maciej, Majewski Marcin. Toruń 2014
4. Wiedza własna