

# Podwyższony poziom kwasu moczowego i dna moczanowa

## Postępowanie dietetyczne

Kwas moczowy jest to końcowy produkt przemian metabolicznych puryn i fruktozy w organizmie człowieka. Nadmierne jego nagromadzenie nazywamy hiperurykemią. Ten stan może prowadzić do dny moczanowej i kamicy nerkowej. Dzieje się tak na skutek wytrącania się kryształów kwasu moczowego (moczan sodu) po przekroczeniu granic jego rozpuszczalności (6,8 mg/dl). Kryształki kwasu moczowego mogą odkładać się w stawach, nerkach i tkankach miękkich.

Podwyższony poziom kwasu moczowego i w konsekwencji występowanie dny moczanowej wiążą się z predyspozycjami metabolicznymi i wysokim standardem życia – nieodpowiednią dietą, zbyt niską aktywnością fizyczną i przyjmowaniem niektórych leków zwiększających poziom kwasu moczowego we krwi (np. antybiotyki czy diuretyki stosowane w leczeniu nadciśnienia tętniczego). Dodatkowo nadwaga zwiększa ryzyko dny moczanowej nawet 16-krotnie.

Organizm człowieka dobrze sobie radzi z usuwaniem kwasu moczowego – 70% jest wydalane przez nerki, a 30% przez jelita. Niestety przy wyższych stężeniach kwasu moczowego we krwi nie jest on usuwany w wystarczającej ilości. **Optymalne stężenie kwasu moczowego we krwi wynosi < 6 mg / dl (American College of Rheumatology).**

Za pomocą odpowiedniej diety możemy obniżyć poziom kwasu moczowego we krwi i tym samym zapobiegać ostrym napadom dny moczanowej i jej nieodwracalnym konsekwencjom – powikłaniom stawowym i nerkowym.

### **Żywność a zawartość puryn i poziom kwasu moczowego**

Postępowanie dietetyczne w hiperurykemii i dnie moczanowej to przede wszystkim kontrolowanie spożycia puryn, które na drodze przemian metabolicznych powodują powstawanie kwasu moczowego. Puryny mogą pochodzić z pożywienia (2/3) oraz z naszych własnych tkanek (1/3). Dodatkowo osoby z nadwagą i otyłością powinny obniżyć masę ciała.

W opracowaniach naukowych i literaturze wartość podana w tabeli przy produkcie oznacza ile mg kwasu moczowego powstanie w naszym organizmie po spożyciu 100 g danego produktu i jest to zależne od zawartości puryn.

Dieta niskopurynowa przy wysokich poziomach kwasu moczowego we krwi to dieta, z której powstanie 300 mg kwasu moczowego w ciągu doby. W przypadku dny moczanowej i ostrego ataku dny moczanowej nie powinniśmy przekraczać poziomu odpowiednio 200 i 120 mg. Nie jest możliwe, aby dokładnie wyliczyć zawartość puryn w całym dziennym jadłospisie, ponieważ ilość powstającego kwasu moczowego po spożyciu 100 g danego produktu nie została zbadana dla wszystkich produktów. W związku z tym nawet profesjonalne programy dietetyczne do układania jadłospisów nie posiadają takiej funkcji. Możemy za to w przybliżeniu oszacować ilość powstającego kwasu moczowego na podstawie tabel albo wykorzystać podział produktów na trzy grupy.

Produkty z pierwszej grupy są to bezpieczne produkty dla osób z hiperurykemią (do 100 mg kwasu moczowego na 100 g produktów), produkty z drugiej grupy powinny być ograniczane (do 200 mg kwasu moczowego na 100 g produktów), a z trzeciej – wykluczane z diety (powyżej 200 mg kwasu moczowego na 100 g produktów).

100 mg / 100 g Bezpieczne spożycie	100 - 200 mg / 100 g Umiarkowane spożycie	>200 mg / 100 g Nie spożywać
Warzywa	Mięso, zwłaszcza czerwone	Podroby, zwłaszcza grasica
Owoce	Owoce morza	Suszone grzyby*
Produkty mleczne	Kawior	Nori i wakame
Jaja	Ryby – łosoś, halibut, makrela, karp, sola	Ryby – szprot, sardynka, śledź, pstrąg, tuńczyk
Produkty zbożowe	Rośliny strączkowe – groch, fasola, soczewica, soja*	Drożdże, zwłaszcza browarnicze
Ziemniaki		
Oleje roślinne		
Orzechy		

\*Produkty zaznaczone na zielono (rośliny strączkowe i grzyby) zawierają dużo puryn, jednak nie powodują one podwyższenia poziomu kwasu moczowego we krwi, ponieważ biodostępność puryn roślinnych jest bardzo niska - wynika to z tego, że są związane z błonnikiem. Biodostępność puryn może zwiększać się wraz z rozdrabnianiem produktów.

### Zalecenia

Grupa dozwolonych produktów w hiperurykemii i dnie moczanowej jest bardzo duża. Podstawą takiej diety powinien być chudy nabiał, jaja, warzywa i owoce, produkty zbożowe, ziemniaki, oleje roślinne i orzechy. Mięso oraz dozwolone ryby powinny być spożywane okazjonalnie

## Napoje

- Wypijanie ponad 3 litrów płynów dziennie, głównie wody, przeciwdziała nadmiernemu zagęszczeniu moczu i powstawaniu kryształów kwasu moczowego w nerkach. Należy też pamiętać o wypiciu 1-2 szklanek wody bezpośrednio przed snem.
- Kawa, herbata i kakao – puryny, które są w nich zawarte nie są rozkładane do kwasu moczowego, czyli są to bezpieczne produkty.
- Wysokie spożycie kawy powyżej 5 porcji zmniejsza stężenie kwasu moczowego i ryzyko dny moczanowej, jednak efekt ochronny zaobserwowano tylko u mężczyzn.
- Słodkie napoje mogą zawierać syrop glukozowo-fruktozowy (źródło fruktozy) – konieczne zrezygnujemy z nich.

## Alkohol

- Podczas spożywania alkoholu dochodzi do zwiększonej degradacji nukleotydów purynowych i zwiększenia puli endogennych, czyli naszych „wewnętrznych” puryn.
- Należy ograniczyć, a najlepiej zrezygnować ze spożywania alkoholu.
- Szczególnie istotny wpływ na poziom kwasu moczowego we krwi ma piwo, które jako jedyny rodzaj alkoholu zawiera w sobie puryny.
- Regularne picie alkoholu zwiększa ryzyko dny o około 30%.

## Żywność

- Ograniczenie spożycia wywarów z kości, mięsa i ryb (zupy, galarety) ze względu na przechodzenie puryn do wywaru podczas gotowania.
- Przy bardzo wysokich poziomach kwasu moczowego stosowanie odpowiedniej obróbki termicznej mięsa, czyli gotowanie w dużej ilości wody, ponieważ część puryn przechodzi wówczas do wywaru. Nie wykorzystujemy już tego wywaru podczas gotowania.
- Ograniczenie spożycia cukru, słodyczy, ciast i pieczywa cukierniczego, ponieważ cukier, czyli sacharoza składa się z glukozy i fruktozy, która tak jak puryny może być przekształcana do kwasu moczowego. Co więcej słodycze często zawierają syrop glukozowo-fruktozowy.
- Ograniczenie spożycia soli, ponieważ nadmiar sodu hamuje wydalanie kwasu moczowego przez nerki. Należy zrezygnować ze słonych przekąsek – chipsy, paluszki, słone orzeszki oraz ograniczyć dosalanie potraw poprzez zastępowanie soli przyprawami i świeżymi ziołami.
- Włączenie do diety wiśni i czereśni ze względu na zawarte w nich związki fenolowe, chroniące przed napadami dny i łagodzące przebieg jej napadu.
- Ostatni posiłek, ubogi w puryny, należy spożyć 3-4 godziny przed snem.

## Inne zalecenia

- Podczas redukcji masy ciała nie stosujemy dużego deficytu energetycznego, a w szczególności głodówek oraz diet niskowęglowodanowych i wysokobiałkowych, ponieważ zwiększa to poziom kwasu moczowego we krwi.
- Niezalecane są forsowne treningi, a aktywność fizyczna o umiarkowanym nasileniu.
- Należy unikać wychłodzenia organizmu, bo przy niskiej temperaturze jest większe ryzyko krystalizacji kwasu moczowego.
- Ze względu na ograniczenie spożycia ryb, warto rozważyć suplementację kwasami omega-3, szczególnie DHA i EPA.
- U większości osób z hiperurykemią obserwuje się niedobór witaminy D, dlatego warto w miesiącach jesienno-zimowych włączyć jej suplementację.

## Najważniejsze zalecenia w diecie obniżającej poziom kwasu moczowego

- Zmniejszenie masy ciała w przypadku nadwagi i otyłości.
- Wypijanie 3 litrów płynów dziennie.
- Ograniczenie spożycia produktów o średniej zawartości puryn, a wyeliminowanie o wysokiej.
- Gotowanie zup na wywarach warzywnych.
- Codzienne spożycie produktów mlecznych.
- Unikanie spożywania alkoholu oraz soli, cukru i słodczy.
- Regularne picie kawy.
- Ograniczenie napojów i produktów bogatych w fruktozę.
- Regularne spożycie witaminy C i innych antyoksydantów w postaci warzyw i owoców, szczególnie wiśni.

**Dietę w hiperurykemii i przebiegu dny moczanowej warto wprowadzić we współpracy z dietetykiem, który uwzględni występowanie chorób współistniejących i zalecenia dietetyczne dla tych jednostek chorobowych.** Należy też pamiętać, że obniżenie masy ciała, z odpowiednio dobranym deficytem energetycznym, powoduje obniżenie hiperurykemii. Co więcej dietetyk dostosuje dietę do preferencji smakowych pacjenta i jego stylu życia, charakteru pracy, zasobów czasowych i umiejętności kulinarnych.

Autor tekstu: mgr inż. Daria Topolewska:

<https://carolina.pl/zespol/daria-topolewska/>