

## POSTĘPOWANIE DIETETYCZNE PRZY PODNIESIONYM KWASIE MOCZOWYM I W DNIE MOCZANOWEJ

**Hiperurykemia** jest to podwyższony poziom kwasu moczowego we krwi.

**Dna moczanowa** jest to zapalenie stawów spowodowane krystalizacją moczanu sodu w płynie stawowym z następczą fagocytozą kryształów oraz powstawanie złogów soli moczanowych w tkankach. Wzrost częstości występowania zarówno hiperurykemii, jak i dny moczanowej związane jest z: podwyższającym się standardem życia, zmianami w sposobie żywienia i stylu życia, a także z przyjmowaniem leków, które powodują wzrost stężenia kwasu moczowego we krwi, np. antybiotyków, sulfonamidów, niektórych leków moczopędnych.

Znaczne zwiększenie się liczby zachorowań na dnę moczanową jest silnie skorelowane ze wzrostem wystąpienia otyłości, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, chorób sercowo-naczyniowych.

**Celem diety** jest obniżenie kwasu moczowego we krwi, a co za tym idzie zapobieganie nawrotom ostrych napadów dny oraz unikanie nieodwracalnych powikłań stawowych i nerkowych. Istotną rolę w postępowaniu dietetycznym odgrywają **puryny**.

### Produkty spożywcze o największej zawartości związków purynowych:

- Drożdże browarnicze
- Drożdże piekarnicze
- Wędzone szproty
- Wątroba wołowa
- Wątroba wieprzowa
- Śledziona wieprzowa
- Śledziona wołowa
- Grzyby suszone
- Śledzie, sardynki w oleju

### Produkty spożywcze o średniej zawartości związków purynowych:

- Tuńczyk w oleju
- Tuńczyk
- Serca wołowe
- Soja – nasiona suche
- Baranina
- Halibut
- Łosoś
- Karp
- Makrele
- Kawior
- Szczupak
- Fasola
- Wieprzowina
- Homar
- Drób
- Wołowina

### Produkty spożywcze o średniej zawartości związków purynowych:

- Brokuły
- Kiełki sojowe
- Figi suszone
- Kapusta biała
- Truskawki
- Chleb

- Kakao
- Por
- Morele
- Brukselka
- Pieczarki
- Banany
- Szpinak
- Kukurydza
- Kalafior
- Dynia
- Migdały
- Orzechy laskowe
- Winogrona
- Śliwki
- Dżemy
- Miód
- Pomarańcze
- Kiwi
- Buraki ćwikłowe
- Czerwone porzeczki
- Marchew
- Ziemniaki
- Jabłka
- Cebula
- Pomidory
- Sery pleśniowe
- Sery
- Meko
- Jogurty
- Jaja
- Ryż brązowy
- Produkty zbożowe

#### ZALECENIA:

- Należy pamiętać o wykluczeniu z diety: wyciągów z kości i mięsa, rosółów, wywarów mięsnych i kostnych. Należy ograniczyć spożycie wędlin i konserw. Mięso należy spożywać w ograniczonej ilości - najlepiej gotowane w dużej ilości wody, co pozwala na wypłukanie części puryn do wywaru. Następnie woda powinna być odlana.
- Należy wykluczyć z diety owoce morza, gdyż stwierdzono dodatnie zależności między stężeniem kwasu moczowego, a zawartością tych produktów w diecie.
- Nie należy unikać mleka i produktów mlecznych. Białka – kazeina i laktoalbumina obniżają stężenie kwasu moczowego we krwi poprzez zwiększanie wydalania tego związku z moczem.
- Roślin strączkowych, szpinaku, szparagów, kalafiora i brokuł, mimo średniej zawartości w nich puryny, nie eliminujemy. Puryny w tych produktach znajdują się we frakcjach błonnika pokarmowego, który jest wydalany z naszego organizmu. Badania dowiodły, że spożycie produktów roślinnych bogatych w puryny, takich jak: fasola, groch, szpinak, grzyby itp., nie było związane ze wzrostem stężenia kwasu moczowego.
- Należy ograniczyć cukry proste, które przyczyniają się do otyłości i hiperinsulinemii, a te schorzenia są ściśle związane z podniesieniem kwasu moczowego we krwi. Zarówno glukoza jak i fruktoza mogą być częściowo metabolizowane do kwasu mlekowego, który hamuje wydalanie kwasu moczowego z moczem.
- Należy ograniczyć dosalanie potraw. Nadmiar sodu powoduje zahamowanie wydalania kwasu moczowego z moczem.
- Dozwolonymi napojami są: woda, kawa zbożowa, herbaty owocowe, herbaty ziołowe, mleko, kefir, jogurty. Chory powinien spożywać duże ilości płynów – najlepiej **wody – ponad 3 litry na dobę**, aby zapobiegać nadmiernemu zagęszczaniu moczu i wytrącaniu się kryształków kwasu moczowego w kanalikach nerkowych. Aby nie dopuścić do tworzenia się kamieni w nerkach w nocy, chory powinien wypijać wodę przed snem.
- Tłuszcze dozwolone są w ograniczonej ilości. Należy wybierać oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany itp.) oraz ryby (chude np. dorsz, mintaj, sola, sandacz, pstrąg).
- Z diety należy wykluczyć napoje alkoholowe, ponieważ wpływają one niekorzystnie na przebieg choroby i mogą doprowadzić do napadu bólu.

- Związki fenolowe zawarte w ciemnych owocach, np. wiśniach, czereśniach powodują rzadsze występowanie napadów dny. Spożycie tych owoców w czasie napadu dny może zredukować stan zapalny i zmniejszyć dolegliwości bólowe.
- Zaleca się nie stosować diet niskowęglowodanowych z dużą zawartością białka zwierzęcego i tłuszczu, które mogą nieść ryzyko wzrostu stężenia kwasu moczowego we krwi oraz zwiększać częstotliwość ostrych napadów dny.
- Przy redukcji masy ciała podkreśla się, aby nie stosować głodówek i dużego deficytu energetycznego, które są związane ze wzrostem urykemii (podwyższenie kwasu moczowego we krwi).
- Zaleca się spożywanie 5 posiłków dziennie. Ostatni powinien być spożyty 3-4 h przed snem – w celu zabezpieczenia przed kumulacją kwasu moczowego w nocy (ważne jest, żeby jak największa ilość kwasu moczowego była usunięta z moczem przed snem).
- Zalecany jest również **wysiłek fizyczny o umiarkowanym nasileniu**, w czasie którego głównym substratem energetycznym są kwasy tłuszczowe i nie dochodzi do wzrostu stężenia kwasu mlekowego, który hamuje wydalanie kwasu moczowego z moczem.
- Ryzyko krystalizacji moczanów wzrasta wraz z obniżeniem ciepłoty ciała, dlatego powinno się unikać narażenia organizmu na wychłodzenie.
- U większości pacjentów z podwyższonym kwasem moczowym obserwuje się obniżoną ilość witaminy D3 we krwi. Zaleca się wprowadzenie do diety mleka, jego produktów i jaj oraz ew. suplementację witaminy D3.

#### **OSTRY NAPAD DNY – ZALECENIA DIETETYCZNE**

- Dieta bezmięсна, kleikowo-owocowa – konieczność ograniczenia podaży puryn.
- Duża ilość płynów konieczna do odpowiedniego nawodnienia organizmu – odwodnienie powoduje wzrost kwasu moczowego i może nasilać dolegliwości bólowe oraz wydłużać czas leczenia.
- Wysoka podaż owoców (zwłaszcza czereśni i wiśni) – zmniejsza urykemię poprzez wydalanie kwasu moczowego

Taką dietę należy stosować do ustania objawów ostrego napadu dny!

Marta Krasoń-Wejman