

**ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE NISKOPURYNOWEJ**

Dna moczanowa jest składową zespołu metabolicznego, stąd wskazane jest stosowanie zaleceń dietetycznych dotyczących chorób wchodzących w skład tego zespołu (insulinooporność, nadciśnienie tętnicze, otyłość brzuszna, dyslipidemie). Zmniejszenie masy ciała, unikanie alkoholu, cukru, słodyczy, picie dużej ilości napojów, w tym mleka, jogurtów, spożywanie odpowiedniej ilości warzyw, owoców, tłuszczów roślinnych, olejów z ryb wpływa korzystnie na przebieg leczenia. Nie poleca się dużego wysiłku fizycznego, aby nie dochodziło do nadmiernej degradacji zasady purynowej- adeniny. Wskazany jest natomiast umiarkowany wysiłek fizyczny.

*Opracowano na podstawie:*

*Ciborowski A., Ciborowska H., (2022) PZWL; „Dietetyka- Żywnie zdrowego i chorego człowieka”*

Kinga Dobies, Izabela Janik, Joanna Ludwiszewska  
Dział Żywnienia  
Szpital Wojewódzki w Poznaniu

**ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE NISKOPURYNOWEJ**

**Dieta niskopurynowa** zalecana jest osobom z podwyższonym stężeniem kwasu moczowego we krwi, dną moczanową oraz kamicy nerkową. Polega na ograniczeniu spożycia produktów o wysokiej zawartości puryn- zazwyczaj są to produkty o dużej zawartości białka, a także zmniejszeniu zawartości kwasu moczowego w organizmie.

**Założenia diety niskopurynowej:**

- powinna być dietą o niskiej zawartości tłuszczu, a zwiększonej ilości węglowodanów, które przyspieszają usuwanie moczanów z organizmu,
- posiłki zaleca się gotować w dużej ilości wody lub na parze, co zmniejsza zawartość puryn w produktach (ewentualnie piec w folii lub dusić bez wcześniejszego obsmażania),
- zupy przygotowuje się na wywarach warzywnych (wywary mięsne, kostne i grzybowe trzeba CAŁKOWICIE WYELIMINOWAĆ),
- należy spożywać ok. 4-6 posiłków dziennie, ostatni posiłek zaleca się zjeść ok. 3-4 godziny przed snem,
- ważne jest odpowiednie nawodnienie- przyjmowanie 2-3l płynów dziennie, co zapobiega wytrącaniu się kwasu moczowego w nerkach i kamicy nerkowej; zalecane jest picie wody, wody z cytryną, słabych naparów herbaty, herbat owocowych i ziołowych
- niewskazane jest stosowanie głodówek, gdyż nasila to objawy dny moczanowej i podwyższa stężenie kwasu moczowego we krwi.

**W diecie niskopurynowej produkty dzielą się na 3 grupy** w zależności od ilości wytwarzanego kwasu moczowego z określonej porcji produktu:

- I Grupa- produkty, z których powstaje poniżej 50 mg kwasu moczowego na 100 g produktu czyli dozwolone w diecie
- II Grupa- produkty, z których powstaje 50-100 mg kwasu moczowego czyli dozwolone w diecie w ograniczonej ilości, poza okresami zaostrzeń
- III Grupa- produkty, z których powstaje powyżej 100 mg kwasu moczowego czyli produkty niedozwolone

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE NISKOPURYNOWEJ

Tabela 1: Tabela produktów zalecanych i przeciwwskazanych

PRODUKTY I POTRAWY	DOZWOLONE	OGRANICZONE	PRZECIWWSKAZANE
<b>Warzywa</b>	Ziemniaki, pomidory, cukinia, czerwona papryka, chrzan, kapusta biała i kiszona, buraki, kalarepa, seler, marchew, korzeń pietruszki, sałata, koperek, szczypiorek, zielona pietruszka, cebula, rzodkiewki, ogórki,	Fasolka szparagowa, dynia, kapusta czerwona i włoska, por, brukselka, brokuły	Szczaw, szpinak
<b>Owoce</b>	Gruszki, śliwki, jabłka, morele, brzoskwinie, wiśnie, winogrona, agrest, czereśnie, czerwone porzeczki, ananas, kiwi, pomarańcze, maliny, truskawki	Banan, melon, owoce suszone	Rodzynki, rabarbar
<b>Nabiał i jaja</b>	Mleko, sery chude np. twarogowe, serek wiejski, mozzarella, jogurt, maślanka Jaja- zarówno żółtko, białko jak i całe jaja	Śmietana, masło	Tłusty nabiał
<b>Produkty zbożowe</b>	Pieczywo pszenne, żytnie i razowe, mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, razowa, wszystkie gatunki makaronów, wszystkie rodzaje kasz		Kiełki pszenne, gryka

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE NISKOPURYNOWEJ

Tabela 1: cd.

PRODUKTY I POTRAWY	DOZWOLONE	OGRANICZONE	PRZECIWWSKAZANE
<b>Mięso i ryby</b>	Filet z kurczaka w ograniczonej ilości, wędliny wysokogatunkowe parzone lub gotowane max 30g/dzień	Parówki, wołowina Dorsz, flądra, lin	Kurczak, kaczka, gęś, wieprzowina, baranina, podroby Wędliny konserwowe i wędzone Łosoś, pstrąg, sardynki, karp, śledź, sola, halibut, szprot, sandacz, tuńczyk, krewetki, makrela
<b>Orzechy i nasiona</b>	Migdały, laskowe, włoskie, nasiona słonecznika	Sezam, orzechy ziemne	Mak
<b>Rośliny strączkowe</b>		Groch, soczewica, fasola biała	Soja
<b>Przyprawy</b>	Pietruszka, koperek, szczypiorek, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cynamon, majeranek		Pieprz, kminek, musztarda, sos sojowy
<b>Tłuszcze</b>	Oleje	-----	Boczek, słonina, smalec
<b>Napoje</b>	Woda, słaba herbata	Czekolada, kakao	Alkohol
<b>Cukier i słodyczne</b>	Konfitury, dżemy marmolady	Miód, cukier	_____