

Dieta w dnie moczanowej

Dna moczanowa zobowiązuje człowieka dotkniętego tą dolegliwością do przestrzegania odpowiedniej diety. Dostępne dziś środki farmakologicznie dostatecznie obniżają poziom moczanów, jednak jadłospis ubogi w puryny jest dodatkowym plusem w walce z chorobą.

Puryny są to związki zasadowe zawarte w większej ilości niektórych pokarmów. Chorzy powinni usunąć ze swojego menu przede wszystkim produkty zawierające duże ilości białka. Zatem nie sprzyja im mięso, przede wszystkim wieprzowina, wszystkie wątróbki i inne podroby, wędliny zwłaszcza rozdrobnione takie jak pasztety, salcesony czy salami. Mięso z kaczki i gęsi również nie jest wskazane.

Z ryb należy wykluczyć większość, mianowicie śledzia, sardynki, szprotki, pstrąga, łososia, karpia, sole, szczupaka, makrele, węgorza. Nie powinno się ich jeść szczególnie w postaci filetów i wędzonych. Grzyby, kartofle oraz owoce morza także nie są wskazane. Z pieczywa lepiej unikać ciasta francuskiego, z kremem, tortów i wyrobów śmietanowych. Z tłuszczu należy wyeliminować smalec i słoninę, na masło można pozwolić sobie w małych ilościach. Z jadłospisu trzeba również skreślić zupy gotowane na jakichkolwiek wywarach mięsnych oraz słodczyce i picie jakiegokolwiek alkoholu.

Produkty wskazane przy dnie moczanowej to przede wszystkim nabiał.

Dopuszczalne są wszystkie produkty z tej grupy oprócz śmietany i produktów z dużą zawartością tłuszczu, ograniczyć powinno się też sery żółte i pleśniowe. Z ryb jedynie kilka gatunków nie przysporzy chorym kłopotów jest to sandacz, halibut, dorsz i tuńczyk. One również nie powinny być spożywane w postaci wędzonej.

Do mięs ubogich purynowych należy wołowina, cielęcina, kurczak i indyk. **Do woli można zjadać się warzywami i owocami,** choć suszone czy kandyzowane nie są najlepszymi produktami poleconymi chorym na dnę. Sposób przyrządzania potraw jest również ważny, choć nie jest to rzecz aż tak istotna.

Należy jednak unikać smażenia zwłaszcza w głębokim tłuszczu, potraw z majonezami i dodatkami innych sosów. Aby zachować odpowiednią wagę, tak ważną w przypadku choroby dny moczanowej, trzeba raczej jeść mniej, ale częściej i nie zapominać o piciu dużych ilości wody, nawet do 3 litrów dziennie.

Ostatni posiłek należy spożyć 4-5 godzin przed snem. W nocy podczas snu zwiększa się ilość zatrzymanego w organizmie kwasu moczowego.

W czasie ostrego napadu dny zaleca się stosowanie diety ścisłej. Może tu mieć zastosowanie dieta kleikowa lub kleikowo-owocowa.