



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



HIPERURYKEMIA I DŃA MOCZANOWA

DŃa moczanowa jest inaczej nazywana podagrą lub artretyzmem. Cechą charakterystyczną tej choroby jest występowanie nawracających stanów zapalnych stawów, którym towarzyszy ból, zaczerwienienie, tkliwość, wzrost temperatury i obrzęk. Przyczyną dny moczanowej jest zbyt wysokie stężenie kwasu moczowego we krwi, czyli hiperurykemia. Nadmiar kwasu moczowego odkłada się w stawach, ścięgna i otaczających je tkankach w postaci kryształków (tzw. guzki dnawe). Stężenie kwasu moczowego we krwi zależy od jego produkcji w organizmie (m.in. w wyniku metabolizowania puryn dostarczanych wraz z dietą) oraz wydalania przez nerki.

Dieta

Modyfikacja stylu życia, w tym sposobu żywienia, może przyczyniać się do obniżenia stężenia kwasu moczowego we krwi i stanowi ważny element leczenia dny moczanowej. **Zalecana jest dieta oparta na zasadach zdrowego żywienia z ograniczeniem podaży puryn do 300 mg/d (przy atakach dny lub hiperurykემii do 120 mg/d).** Wymaga to ograniczenia spożywania produktów zwierających duże i umiarkowane ilości związków purynowych, tj. podrobów, mięsa i jego przetworów, owoców morza, drożdży, ryb i ich przetworów. Dodatkowo istotne jest zmniejszenie spożycia cukrów prostych (zwłaszcza fruktozy) i alkoholu, które również wpływają na stężenie kwasu moczowego we krwi. Dieta powinna być jednocześnie dostosowana indywidualnie do potrzeb pacjenta. W tym celu można skorzystać z pomocy dietetyka, który będzie wsparciem w zmianie nawyków żywieniowych.



Najważniejsze zalecenia żywieniowe

- 1 Spożywaj 4-5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 3-4 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
- 2 Ogranicz spożywanie produktów o wysokiej i umiarkowanej zawartości puryn np. wywarów z mięsa i kości, wywarów rybnych, mięsa i jego przetworów, podrobów, ryb i ich przetworów, owoców morza, drożdży. Dieta bogata w związki purynowe bezpośrednio przyczynia się do zwiększenia stężenia kwasu moczowego we krwi. Ponadto, w okresie napadowym zalecana jest dieta wegetariańska.
- 3 Ogranicz produkty zawierające dodatek fruktozy, syropu glukozowo-fruktozowego i syropu kukurydźnianego, takie jak: słodkie napoje, napoje energetyzujące, słodcyce, słodzone produkty mleczne, dżemy. Duża ilość fruktozy w diecie zwiększa produkcję kwasu moczowego w organizmie.
- 4 Codziennie spożywaj mleko (do 2% tłuszczu) oraz naturalne produkty mleczne np. jogurt, kefir czy twaróg. Mleko jest ubogie w związki purynowe, a niektóre jego składniki (kazeina, laktoglobulina, peptydy mleczne) mogą wpływać na obniżenie stężenia kwasu moczowego. **Spożywanie jednej porcji mleka lub jogurtu dziennie powoduje obniżenie stężenia kwasu moczowego we krwi średnio o 0,25 mg/dl.**
- 5 W diecie uwzględnij nasiona roślin strączkowych i orzechy. Nasiona roślin strączkowych zawierają umiarkowane ilości puryn (100-200 mg/100 g produktu), ale ich przyswajalność jest bardzo niska. Nie obserwuje się związku między wysokością stężenia kwasu moczowego we krwi, a spożyciem fasoli, soczewicy czy grochu. Jednocześnie produkty te są dobrym źródłem białka i mogą być zamiennikiem mięsa w diecie.
- 6 Warzywa jedz jak najczęściej, głównie w postaci surowej. Są one źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu przeciwzapalnym. Zwracaj uwagę, aby warzywa stanowiły przynajmniej połowę tego, co jesz (minimum 400 g/dzień).
- 7 Owoce świeże i/lub mrożone spożywaj w mniejszej ilości w stosunku do warzyw (z zachowaniem proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce), ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Wiśnie lub niskosłodzony koncentrat z wiśni może przyczyniać się do wspomagania obniżenia stężenia kwasu moczowego we krwi.
- 8 Zadbaj o odpowiednią zawartość witaminy C w diecie, która przyczynia się do zwiększonego wydalania kwasu moczowego przez nerki. Jej źródłem są świeże warzywa, owoce i zioła. Szczególnie dużą zawartością charakteryzują się np. natka pietruszki, papryka, brukselka, czarne porzeczki oraz truskawki.
- 9 Unikaj obróbki termicznej wymagającej użycia tłuszczu na korzyść gotowania, gotowania na parze, pieczenia w folii lub rękawie kuchennym. **Szczególnie zalecane jest gotowanie w wodzie, ze względu na zmniejszenie zawartości puryn w gotowanym produkcie na skutek ich przeniknięcia do wody. Z tego względu nie zaleca się spożywania wywarów z mięs i kości.**



Najważniejsze zalecenia żywieniowe

- 10 Wypijaj przynajmniej 3 l płynów dziennie aby zapobiec nadmiernemu wytrącaniu się kryształów kwasu moczowego. Odwodnienie może przyczyniać się do wzrostu stężenia kwasu moczowego we krwi oraz do nasilenia dolegliwości bólowych.
- 11 W przypadku nadwagi lub otyłości staraj się stopniowo zmniejszać masę ciała – może to przynieść korzyści zdrowotne, w tym zmniejszenie częstotliwości ataków. **Redukcja masy ciała o 5-10 kg związana jest z obniżeniem stężenia kwasu moczowego do 0,6 mg/dl.**
- 12 Jeśli rozważasz wprowadzenie diety alternatywnej, skonsultuj ten zamiar z dietetykiem i/lub lekarzem prowadzącym. Niektóre interwencje dietetyczne, np. posty, głodówki, diety z dużym deficytem energetycznym i diety niskowęglowodanowe mogą wywołać skutki przeciwne do zamierzonych. Ich stosowanie może wiązać się ze znacznym wzrostem stężenia kwasu moczowego we krwi i zwiększać ryzyko ostrych napadów dny.

Aktywność fizyczna

- 1 Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Staraj się, aby codzienne aktywności, takie jak prace porządkowe, spacer, taniec czy wybór schodów zamiast windy, stały się Twoją rutyną. Proste czynności również przynoszą korzyści dla zdrowia, a każda aktywność fizyczna jest lepsza niż jej brak. Wykonuj co najmniej 30-minutowy wysiłek fizyczny o umiarkowanej intensywności (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze lub pływanie) każdego dnia.

Inne elementy stylu życia

- 1 Wyeliminuj alkohol z diety, szczególnie piwo (również bezalkoholowe). Etanol zawarty w napojach alkoholowych zwiększa stężenie kwasu moczowego we krwi m.in. w wyniku zmniejszenia wydalania tego związku z moczem. Dodatkowo piwo oprócz etanolu zawiera znaczne ilości związków purynowych. Wraz ze zwiększeniem spożycia piwa i napojów spirytusowych wzrasta stężenie kwasu moczowego we krwi oraz ryzyko wystąpienia ostrego zapalenia stawów.
- 2 Zrezygnuj z palenia tytoniu.

Bibliografia:

1. Dalbeth N, Merriman T. R., Stamp L. P.: Gout. Lancet. 2016; 388(10055): 2039 – 2052. doi: 10.1016/S0140-6736(16)00346-9.
2. Ragab G., Elshahaly M., Bardin T: Gout: An old disease in new perspective. J. Adv. Res. 2017; 8(5): 495-511. doi: 10.1016/j.jare.2017.04.008.
3. Beyl Jr, Randall N., Hughes L., Morgan S.: Update on importance of diet in gout. Am. J. Med. 2016;129(11): 1153-1158. doi: 10.1016/j.amjmed.2016.06.040.
4. Towiwat P., Li Z. G.: The association of vitamin C, alcohol, coffee, tea, milk and yogurt with uric acid and gout. Int. J. Rheum.Dis. 2015; 18(5), 495-501. doi: 10.1111/1756-185X.12622.
5. FitzGerald, J. D., et al. 2020 American College of Rheumatology guideline for the management of gout. Arthritis Care Res.(Hoboken). 2020; 72(6): 744-760. doi: 10.1002/acr.24180.
6. Mayo Clinic Staff. Gout diet: What's allowed, what's not. Starting a gout diet? Understand which foods are OK and which to avoid [Internet]. [Dostęp: 7.11.2023]. Dostępny w: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/gout-diet/art-20048524>
7. Kozłowska L.: Terapia dietetyczna hiperurykemi i dny moczanowej [w]: Włodarek D., Lange E. (red.), Współczesna dietoterapia, Warszawa 2023, s. 499-514.
8. Czaplina M., Jankowski P. (red.): Żywność w chorobach serca. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2022, s. 282-293.



Produkty zalecane i niezalecane w hiperurykemii i dnie moczanowej



Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Poniższa tabela zawiera przykładowe produkty, które powinny być podstawą Twojej diety oraz te, które powinny być ograniczone do minimum. Są to wskazówki do zmiany nawyków żywieniowych na lepsze.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa 	wszystkie świeże i mrożone	warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
Owoce 	- wszystkie świeże i mrożone - owoce suszone w umiarkowanych ilościach	- owoce kandyzowane - owoce w w syropach
Produkty zbożowe 	- mąki z pełnego przemiału - pieczywo pełnoziarniste i graham - płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie - otręby pszenne, żytnie, owsiane - kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	- mąka oczyszczona - pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) - płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) - drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana - biały ryż - jasne makarony: pszenne, ryżowe
Ziemniaki 	- gotowane - pieczone	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne 	- mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) - produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) - chude i półtłuste sery twarogowe - mozzarella light - serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach)	- pełnotłuste mleko - mleko skondensowane - śmietana, śmietanka do kawy - jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne - sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Jaja 	jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznicą i omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	- jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. maśle, boczku, smalcu, słoninie) - jaja z majonezem
Mięso i przetwory mięsne 	W umiarkowanych ilościach: - chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik - chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) - chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka	- tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka - tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) - konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
Ryby i przetwory rybne 	chude ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morskusz, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, mintaj)	- tłuste ryby morskie (tuńczyk, halibut, łosoś, sardela, makrela, pstrąg, śledź) - owoce morza (krewetki, małże, omulki) - konserwy rybne, ryby wędzone
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory 	- wszystkie, np. ciecierzyca, groch, soczewica, fasola, bób - pasty z nasion roślin strączkowych - mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh - makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)



Produkty zalecane i niezalecane w hiperurykemii i dnie moczanowej



Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Tłuszcze 	- oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany - mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego w składzie - margaryny miękkie - margaryny z dodatkiem steroli i stanoli roślinnych	- masło i masło klarowane w ograniczonych ilościach - smalec, słonina, łój - margaryny twarde (w kostce) - oleje tropikalne: palmowy, kokosowy - majonez
Orzechy, pestki, nasiona 	- orzechy (np. włoskie, laskowe), migdały - pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika, siemienia lnianego)	orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
Cukier i słodczyce, słone przekąski 	- gorzka czekolada min. 70% kakao - jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy bez dodatku cukru - słodziki naturalne (np. ksylitol, stevia, erytrytol) - domowe wypieki bez dodatku cukru	- przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru - cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy) - miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy - słodczyce o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki) - niskosłodzony dżem - kisiele i galaretki bez dodatku cukru - słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
Napoje 	- woda - napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao) - soki warzywne - domowa, niesłodzona lemoniada	- soki owocowe - napoje alkoholowe - słodkie napoje gazowane i niegazowane - napoje energetyzujące - nektary, syropy owocowe wysokosłodzone - czekolada do picia
Przyprawy i sosy 	- zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, imbir), zioła prowansalskie - mieszanki przypraw bez dodatku soli - domowe sosy sałatkowe z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół - sól sodowo-potasowa w ograniczonej ilości	- sól (np. kuchenna, himalajska, morska) - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli - kostki rosółowe - płynne przyprawy wzmacniające smak - gotowe sosy
Zupy 	- zupy na wywarach warzywnych - zabielane mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem	- zupy na wywarach mięsnych - zupy z zasmażką, zabielane śmietaną - zupy typu instant
Dania gotowe 	- mix mrożonych warzyw i owoców - mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych - owsianki typu instant - zupy kremy - gotowe dania na patelni z warzywami - pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli <i>Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.</i>	- typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab) - mrożone pizze, zapiekanki - wyroby garmażeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych - dania instant (np. sosy, zupy)
Obróbka technologiczna potraw 	- gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente) - grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe) - pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym - smażenie bez dodatku tłuszczu - duszenie bez obsmażania <i>Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.</i>	- smażenie na głębokim tłuszczu - duszenie z wcześniejszym obsmażeniem - pieczenie w dużej ilości tłuszczu - panierowanie



Przykładowy jadłospis jakościowy w hiperurykemii i dnie moczanowej

ŚNIADANIE:

Naleśniki z bazyliowym twarożkiem

- mąka pszenna
- mąka żytnia
- jajka kurze
- woda gazowana
- nasiona sezamu
- ser twarogowy półtłusty
- jogurt naturalny
- pomidor
- bazylia świeża

II ŚNIADANIE:

Kanapki z pastą z czerwonej soczewicy, oliwkami i natką pietruszki

- chleb pełnoziarnisty
- czerwona soczewica
- oliwki zielone
- natka pietruszki
- cebula
- oliwa z oliwek

OBIAD:

Curry z dyni i ciecierzycy

- dynia
- ziemniaki
- ciecierzycy
- marchew
- cebula
- czosnek
- ryż basmati
- nasiona kminu rzymskiego, kolendra, kurkuma
- olej rzepakowy



PODWIECZOREK:

Koktajl wiśniowy

- wiśnie mrożone
- woda
- jabłko
- borówki
- siemię lniane

KOLACJA:

Salatka z rukoli z grillowaną nektarynką i grzankami

- rukola
- roszponka
- nektarynka
- ser mozzarella
- orzechy włoskie
- sok z cytryny
- ocet balsamiczny
- miód
- olej lniany
- migdały
- chleb graham



ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE



Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

cdo.pzh.gov.pl

