Dieta při zvýšené hladině kyseliny močové

Dna

Dna je zánětlivé onemocnění spojené se zvýšenou hladinou kyseliny močové a ukládáním krystalů urátu v kloubech a dalších tkáních. Může se projevit náhle vzniklou silnou bolestí, otokem, zarudnutím a zvýšenou citlivostí postiženého kloubu.

Režimová opatření

- Dodržujte pitný režim podle zdravotního stavu. Pokud vám lékař neurčil omezení tekutin, upřednostňujte vodu a neslazené nápoje.
- Omezte vnitřnosti, velké porce masa, masové vývary, uzeniny a některé ryby či mořské plody s vysokým obsahem purinů.
- Omezte slazené nápoje a potraviny s vysokým obsahem fruktózového sirupu.
- Alkohol, zejména pivo a destiláty, může zvyšovat riziko dnavého záchvatu; jeho omezení vždy přizpůsobte doporučení lékaře.
- Při nadváze snižujte hmotnost postupně. Rychlé hladovění nebo prudké redukční diety mohou obtíže zhoršit.
- Zařazujte pravidelný pohyb přiměřený zdravotnímu stavu.

Výběr potravin

Skupina	Vhodnější volba	Omezit nebo vynechat
Maso a ryby	Menší porce libového masa; ryby podle individuální tolerance.	Vnitřnosti, masové extrakty a silné vývary, velké porce masa, některé drobné tučné ryby a mořské plody.
Mléčné výrobky	Nízkotučné mléko, jogurt, kefír, tvaroh a sýry s nižším obsahem tuku.	Výrobky s vysokým obsahem tuku a soli.
Zelenina a luštěniny	Pestrá zelenina. Luštěniny lze obvykle zařazovat v přiměřeném množství.	Individuálně omezte potraviny, po kterých se obtíže zhoršují.
Ovoce	Čerstvé ovoce v přiměřených porcích.	Velké množství džusů, slazené ovoce a výrobky s fruktózovým sirupem.
Přílohy	Brambory, rýže, těstoviny a celozrnné obiloviny v přiměřených porcích.	Smažené přílohy a energeticky bohaté pokrmy.
Nápoje	Voda, neslazené čaje a neochucené minerální vody.	Pivo včetně nealkoholického, destiláty a slazené nápoje.

Kdy vyhledat lékaře

Při náhle vzniklé silné bolesti, otoku a zarudnutí kloubu, při horečce nebo při neobvyklém průběhu obtíží kontaktujte lékaře. Dietní opatření doplňují léčbu, nenahrazují ji.

Doporučení je obecné a musí být přizpůsobeno dalším onemocněním, užívaným lékům a funkci ledvin.