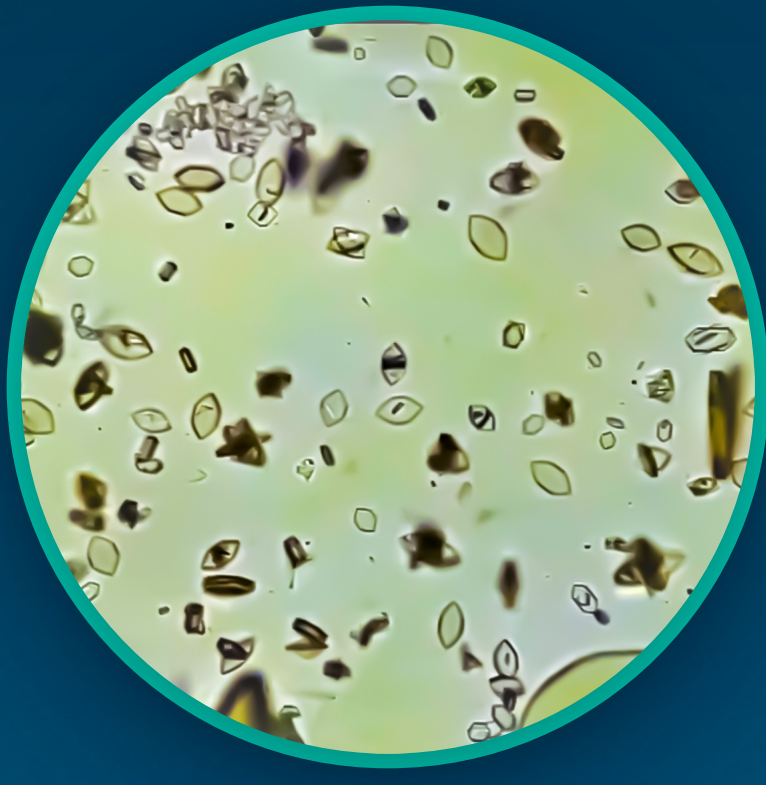


NIEFARMAKOLOGICZNE METODY LECZENIA DNY MOCZANOWEJ

ZAPAMIĘTAJ

1



Podwyższone stężenie kwasu moczowego jest jedną z charakterystycznych cech dny moczanowej. Kwas moczowy wytwarzany jest z puryn, czyli związków pochodzących z rozkładu tkanek organizmu, a także ze spożywanej żywności.

2

Aby zmniejszyć wytwarzanie w organizmie kwasu moczowego i złagodzić ataki choroby, zaleca się **dietę niskopurynową i o obniżonej zawartości fruktozy oraz unikanie picia alkoholu** (zwłaszcza napojów spirytusowych i piwa, nawet bezalkoholowego).

3

Przy nadwadze/otyłości zaleca się zredukowanie masy ciała (ale stopniowo), bowiem u osób z otyłością zwiększa się wytwarzanie kwasu moczowego i zmniejsza jego wydalanie przez nerki.

4

Komponowanie diety z produktów niezawierających puryn lub o śladowej ich zawartości i częściowo z produktów o średniej zawartości puryn. Większość produktów roślinnych nie zawiera puryn, ale również te produkty roślinne, które zawierają ich dużo (np. szpinak i niektóre inne warzywa liściaste, groszek, szparagi, kalafior, grzyby, nasiona roślin strączkowych – fasola, groch, soja, soczewica, ciecierzycy), są dozwolone, ponieważ najnowsze badania wykazały, że ich spożycie nie powoduje wzrostu stężenia kwasu moczowego. Ważne jest, aby dieta była urozmaicona i zawierała dużo różnych warzyw.

5

Wybór produktów w dnie moczanowej.

Produkty, które nie wpływają istotnie na wzrost stężenia kwasu moczowego:



Warzywa, kilka razy dziennie, kilka rodzajów, szczególnie polecane są, obok innych, warzywa bogate w witaminę C.



Owoce, ale w umiarkowanej ilości, mniej niż warzyw. Poleca się częste jedzenie wiśni (świeżych lub mrożonych), obniżają one stężenie kwasu moczowego, podobnie jak inne owoce zawierające antocyjany: jagody, porzeczki, borówki amerykańskie, jeżyny. Ważne są też owoce bogate w witaminę C.



Produkty zbożowe, pełnoziarniste, m.in. płatki owsiane i inne płatki, kasze gruboziarniste, ryż, makaron, pieczywo.



Produkty mleczne niskotłuszczowe: jogurt, kefir, maślanka, mleko, ser biały, ser żółty (w umiarkowanej ilości).



Napoje roślinne, np. sojowe, owsiane, migdałowe.



Jaja



Jako źródła tłuszczu głównie oleje (poza palmowym i kokosowym), orzechy, awokado. Tłuszcz powinien być stosowany z umiarem, gdyż zmniejsza on wydalanie kwasu moczowego z organizmu, ale nie eliminują go z diety. Dużo niekorzystnego tłuszczu zawiera większość **słodczy i produktów typu fast food - należy ich unikać!**



Przyprawy ziołowe i delikatne korzenne

Produkty, które zawierają średnią ilość puryn – można je jeść, ale rzadziej i w małej ilości oraz po zastosowaniu odpowiedniego sposobu ich przyrządzania:



Ryby*: łosoś, karp, makrela, dorsz, sandacz, mintaj, flądra.



Drób* (oprócz mięsa gęsi i indyka oraz podrobów drobiowych).



Mięso* (chude).



Czekolada.



Grzyby.

* Mięso, drób i ryby gotuj w dużej ilości wody, aby wypłukać z nich jak najwięcej puryn. Nie używaj wywaru ani bulionów. Niewskazane jest smażenie, duszenie, pieczenie.



Produkty, które zawierają bardzo dużo puryn i powodują wzrost stężenia kwasu moczowego – najlepiej z nich zrezygnować:

● **Podroby**

(m.in. wątróbka, serca, ozorki, nerki).

● **Wędliny, pasztety, konserwy.**

● **Śledzie, sardynki, szprotki, tuńczyk, anchois, ikra.**

● **Owoce morza.**

● **Wywary, rosoły, buliony i sosy mięsne, rybne oraz drobiowe.**

● **Galarety z mięsa, drobiu i ryb.**

● **Mięso gęsi, indyka.**

● **Większość żywności typu fast food.**

● **Drożdże**, nawet jako suplementy.

● **Ostre przyprawy**

6

Unikanie produktów, które zawierają dużo fruktozy, ponieważ nadmierne jej spożycie nasila wytwarzanie kwasu moczowego w organizmie.

7

Niejedzenie tuż przed snem, najlepiej ok. 3 h wcześniej, ponieważ w nocy nasila się gromadzenie kwasu moczowego. Pij dużo niesłodzonych płynów (co najmniej 2 l, a nawet do 3 l dziennie), aby wypłukać kwas moczowy z organizmu.

CZYTAM DALEJ

FARMAKOLOGICZNE METODY LECZENIA DNY MOCZANOWEJ

POBIERZ PDF