

Zalecenia żywieniowe w diecie ubogopurynowej

Dieta przeznaczona jest dla osób:

- ➔ z dną moczanową
- ➔ z kamcią moczanową
- ➔ z podwyższonym poziomem kwasu moczowego we krwi > 6,8 mg/dl (z hiperurykemią)

Celem diety jest obniżenie poziomu kwasu moczowego we krwi poprzez wyeliminowanie z diety produktów, które są bogatym źródłem tzw. związków purynowych.

Podstawowe zalecenia żywieniowe

- **Zalecana woda do picia to woda niegazowana alkaliczna, w ilości m.in. 2,5 l**, aby wspomóc usuwanie kwasu moczowego.
- **Posiłki należy spożywać regularnie, co 3-4 h.** Śniadanie najlepiej do godziny po przebudzeniu, a lekką kolację 4 h przed snem, ponieważ w godzinach nocnych nasila się zatrzymywanie kwasu moczowego.
- **Należy wyeliminować podjadanie między posiłkami.**
- **Zaleca się minimum 4 porcje warzyw (tj. 4 garście) oraz 1-2 porcje owoców każdego dnia** (nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw w postaci surowej.
- **Mleko i przetwory mleczne** fermentowane zaleca się w 2 posiłkach w ciągu dnia. Należy zwrócić uwagę, aby w składzie były wyszczególnione szczepy bakterii probiotycznych.
- **Produkty zbożowe pełnoziarniste** (z pełnego przemiału), kasze, ryż pełnoziarnisty, płatki zbożowe pełnoziarniste, pieczywo razowe – powinny wystąpić w minimum **3-4 posiłkach** w ciągu dnia.
- **Przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone** (orzechy/oleje roślinne/nasiona roślin oleistych/ awokado).
- **Zaleca się redukcję masy ciała u osób z dużą nadwagą lub otyłością** ze względu na częste współwystępowanie dny moczanowej z zespołem metabolicznym.
- **Wykluczeniu podlegają produkty zawierające dużą ilość puryn, ponieważ związki te zwiększają poziom kwasu moczowego we krwi, są to m.in.:**
 - Dziczyzna - dzik, sarna, bażant, zając
 - Mięso, szczególnie czerwone, a także drób ze skórą, konina, kaszanka
 - Podroby - wątróbka, serce, nerki
 - Ryby - sardynki, szprotki, pstrąg, tuńczyk, śledzie, anchois, karmazyn
 - Owoce morza – małże, krewetki, kraby
 - Drożdże piekarskie i piwne
 - Alkohole, piwo
 - Buliony, a szczególnie esencjonalne wywary na kościach.
- **Ograniczeniu podlegają produkty pochodzenia roślinnego zawierające puryny:**
 - Strączki – soja, biała fasola, soczewica, ciecierzycza
 - Szpinak, kiełki pszenne
 - Rabarbar, mak, musztarda, kminek.

Uwaga: syrop glukozowo-fruktozowy utrudnia usuwanie kwasu moczowego z organizmu. Należy czytać etykiety produktów.



Sposób obróbki termicznej: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym. Potrawy smażone należy ograniczyć do 2 razy w tygodniu, dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki.

