

DNA MOCZANOWA – informacje dla pacjenta

Dna moczanowa jest chorobą wywoływaną przez nadmiar kwasu moczowego w organizmie – tworzy on kryształy w stawach, nerkach i drogach moczowych (kamica), a także w innych tkankach i w ścianach tętnic. Stężenie kwasu moczowego w surowicy krwi nie powinno przekraczać 7 mg/dl – wyższe wartości stanowią ryzyko powstania dny.

Wzrost stężenia kwasu moczowego może być spowodowany wieloma przyczynami – jedną z nich jest niewłaściwa dieta. W ostatnich latach opracowano nowe zasady diety zalecanej w celu zapobiegania i leczenia dny moczanowej (patrz tabela poniżej).

Należy pamiętać, że dna kojarzy się często z cukrzycą, otyłością, miażdżycą, chorobą niedokrwienną serca (zawały!) i nadciśnieniem tętniczym. Zalecenia dietetyczne w tych chorobach mogą nie zgadzać się z zasadami diety stosowanej w przebiegu dny. Zadaniem lekarza prowadzącego leczenie jest odpowiednie dobranie składników diety.

DIETA ZALECANA CHORYM NA DNĘ MOCZANOWĄ

BEZWZGLĘDNIIE PRZECIWWSKAZANE: PIWO I NAPOJE ZAWIERAJĄCE ALKOHOL

Tabela 2. Zestawienie produktów zalecanych i przeciwwskazanych dla pacjentów z dną moczanową

PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE (z których powstają duże ilości kwasu moczowego)	PRODUKTY ZALECANE (z których powstają małe ilości kwasu moczowego)	JEŚĆ Z UMIAREM (produkty, z których powstają średnie ilości kwasu moczowego)
podroby przetwory mięsne (buliony, galarety) owoce morza (małże, krewetki) tłuste ryby (sardynki, śledzie, makrele, pstrągi, szproty)	mleko odtłuszczone niskotłuszczowe produkty mleczne (jogurt, maślanka, kefir, twaróg chudy) makarony, kluski, ryż, kasze. produkty zbożowe (pieczywo razowe, pszenne) jajka orzechy	mięso (wołowina, wieprzowina, drób) wędliny warzywa i owoce grzyby ryby (dorsz, sandacz, mintaj)