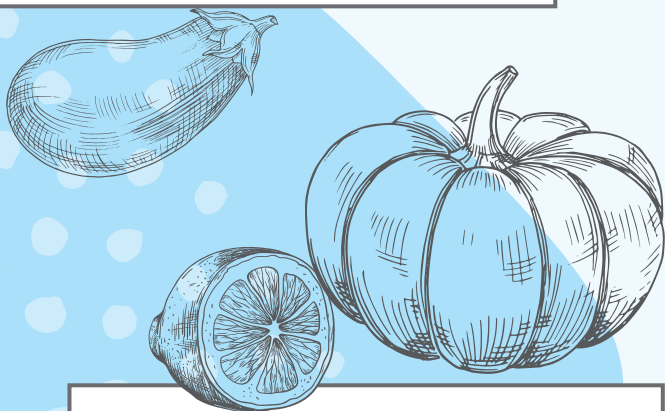


Co to jest?

Dna moczanowa to przewlekła choroba metaboliczna. Charakteryzuje się zwiększoną zawartością kwasu moczowego we krwi (hiperurykemia), który wytrąca się w postaci kryształów i odkłada w stawach oraz innych tkankach (np. w nerkach). Częściej chorują mężczyźni po 40. roku życia, u kobiet ryzyko wzrasta po menopauzie.



Przyczyny i objawy

Najczęstszą przyczyną dny moczanowej jest zwiększone spożycie produktów bogatych w puryny i fruktozę oraz nadużywanie alkoholu. Wskutek nieprawidłowej diety powstaje zbyt dużo kwasu moczowego. Organizm nie jest w stanie wydalić go wraz z moczem, wobec czego kryształy moczanu sodu odkładają się, m.in. w stawach.

Początkowo chory nie ma żadnych objawów, jednak wraz ze wzrostem hiperurykemii dochodzi do bolesnego ataku dny moczanowej (najczęściej w obrębie palucha). Z czasem choroba obejmuje kolejne stawy, a ataki są coraz częstsze.

W celu uzyskania więcej informacji prosimy o kontakt mailowy z Działem Medycznym Gilead Sciences Poland: #WRMedInfo@gilead.com.

Bezpłatne konsultacje i jadłospisy



Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

ncez.pzh.gov.pl/poradnia

- Indywidualne konsultacje online z dietetykiem, psychodietetykiem, specjalistą ds. aktywności fizycznej
- Konieczne wcześniejsze umówienie spotkania
- Otrzymujesz wskazówki żywieniowe



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

diety.nfz.gov.pl

- Możliwość wygenerowania jadłospisu na podstawie danych, takich jak masa ciała, wzrost i rodzaj uprawianej aktywności fizycznej
- Konieczne wcześniejsze zarejestrowanie się na portalu



PL-UNB-0317. Data przygotowania: 12.2022

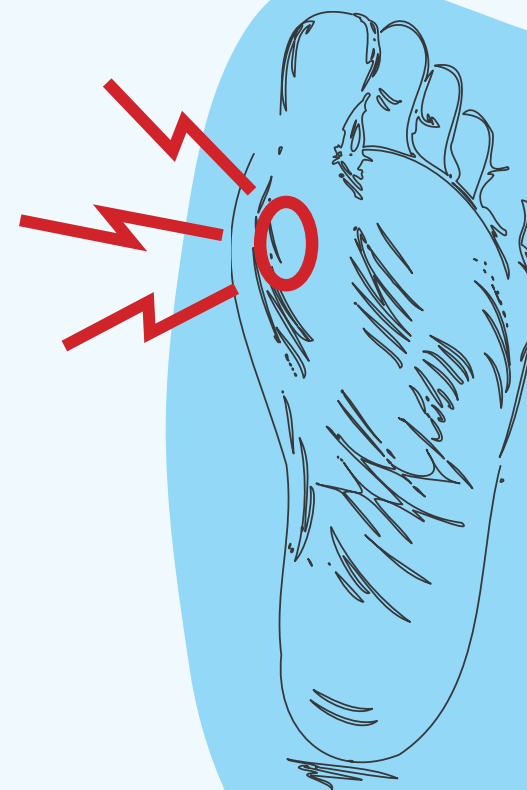
Ulotka edukacyjna zawiera podstawowe informacje o żywieniu w schorzeniach i zaburzeniach dietozależnych. Opracowanie merytoryczne: dietetyk kliniczny Monika Stromkie-Złomaniec

Referencje: Felińczak A.: Hiperurykemia i dna moczanowa. W: Czaplak M., Jankowski P. (red.): Żywnienie w chorobach serca. PZWL, Warszawa 2022.

Prosto o odżywianiu



HIPERURYKEMIA — I DNA — MOCZANOWA

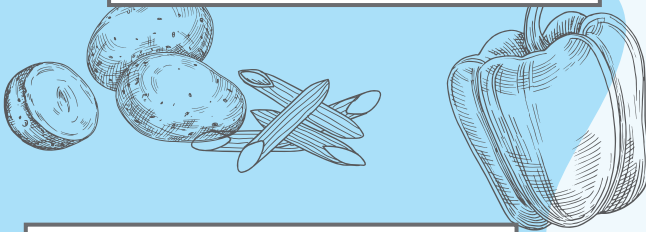


Gilead Sciences Poland Sp. z o.o.
ul. Postępu 17A, 02-676 Warszawa
tel. +48 22 262 87 02

 **GILEAD**
Creating Possible

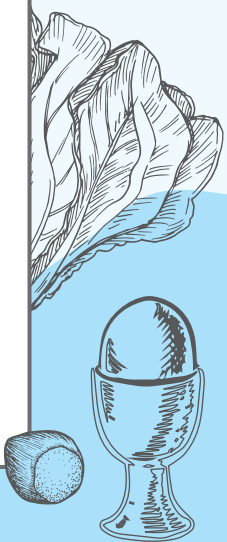
Rola odżywiania

Niektóre produkty, które spożywasz na co dzień, są wyjątkowo bogate w puryny. Ich nadmiar w diecie będzie sprzyjał wysokiemu stężeniu kwasu moczowego we krwi. Ogromne znaczenie ma również ilość przyjmowanych płynów, gdyż związek ten jest rozpuszczalny w wodzie, a następnie wydalany wraz z moczem.



Co można jeść?

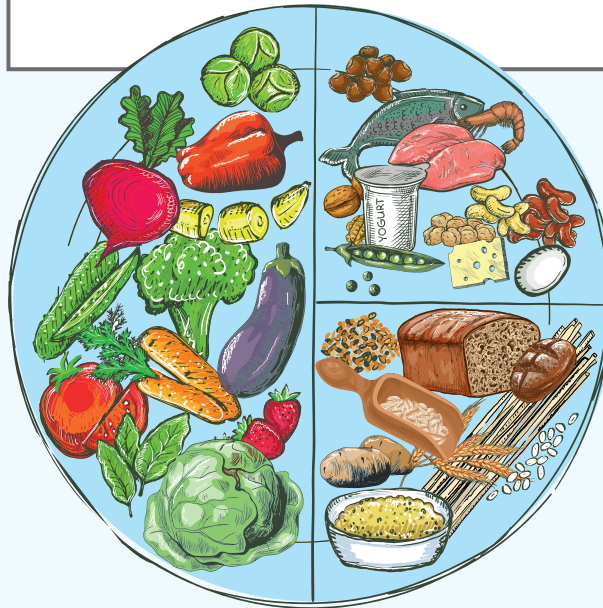
- Sezonowe warzywa i owoce
- Pełnoziarniste produkty zbożowe (kaszę gryczaną, pęczak, kaszę jęczmienną, jaglaną, owsianą, ryż pełnoziarnisty, makaron razowy)
- Ziemniaki i bataty
- Niesłodzony nabiał (jogurt, kefir, maślanka – bez dodatków, twaróg chudy lub półtłusty, ser mozzarella, w mniejszej ilości ser typu feta)
- Nasiona roślin strączkowych (soczewicy, ciecierzycy, fasoli, grochu), tofu i pasty z nich przygotowane
- Jajka
- Grzyby (pieczarki, boczniki, kurki)
- Orzechy, nasiona i pestki – bez dodatku soli
- Oleje roślinne (olej rzepakowy, lniany, oliwę z oliwek *extra virgin*)



Proporcje składników na talerzu

Przyjrzyj się, ile miejsca na talerzu powinny zajmować poszczególne składniki posiłku.

Wysokie spożycie warzyw i owoców sprzyja zdrowiu, minimum to 400 g/dzień (z przewagą warzyw).



Nawodnienie

Pij około 2-3 l płynów dziennie (wodę, herbatę czarną, białą, owocową i napary ziołowe).

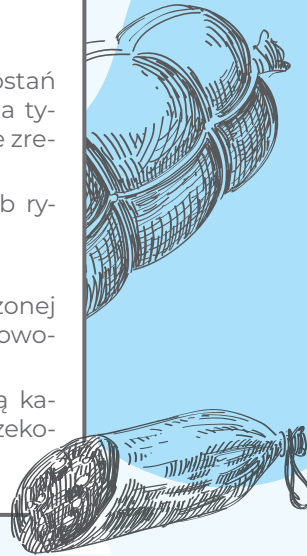
Możesz pić kawę. Wszystkie płyny powinny być bez dodatku cukru. Zdrowszym zamiennikiem jest stevia, ksylitol lub erytrytol (stosowany z umiarem!).



Czego unikać?

- Podrobów (wątróbki, serc, płuc)
- Mięsa (ogranicz do 1-2 porcji* na tydzień, przy ataku dny zupełnie zrezygnuj z niego)
- Wędlin, pasztetów
- Ryb i owoców morza (pozostań przy 1 porcji* ryby morskiej na tydzień, przy ataku dny zupełnie zrezygnuj z nich)
- Zup gotowanych na mięsie lub rybach
- Alkoholu
- Napojów i żywności słodzonej fruktozą lub syropem glukozowo-fruktozowym
- Czekolady z niską zawartością kakao (poniżej 60%) i wyrobów czekoladopodobnych

* 1 porcja = 100-130 g



Czym to zastąpić?

- Mięso i ryby zastąp nasionami roślin strączkowych (soczewicy, ciecierzycy, fasoli, grochu), tofu – puryny w nich obecne wykazują mniejszą biodostępność
- Wędliny i pasztety wymień na twaróg, wegetariańskie pasty kanapkowe (np. hummus) i jaja
- Zupy gotuj na włoszczyźnie
- Okazjonalnie możesz zjeść domowe wypieki lub gorzką czekoladę (powyżej 60% kakao)



TO JEST WAŻNE!

Gotowane mięso i ryby zawierają mniej puryn niż pieczone lub smażone.