

Dieta nisko purynowa

Stosowana jest u pacjentów z dna moczanową zwaną też skazą lub podagrą, to rodzaj zapalenia stawów, którego przyczyną jest nadmierne stężenie kwasu moczowego /tzw. hiperurykemia/ we krwi, spowodowane zaburzeniami przemiany materii, a dokładnie zaburzenia katabolizmu puryn.

Aby nie dopuścić do choroby, należy stosować profilaktykę zdrowotną i przestrzegać reguł zdrowego stylu życia.

Trzeba również pamiętać, że diagnoza i ustalenie kuracji należy do lekarza natomiast dietetyk jest osobą odpowiedzialną za zalecenia żywieniowe i opracowanie stosownej diety.

Przestrzeganie zaleceń odnośnie do trybu życia:

Unikanie czynników mogących wyzwać ostre dnawe zapalenie stawów, czyli:

- Nadmiernego wysiłku fizycznego,
- Stresów psychicznych
- Przechłodzenia organizmu,
- Gwałtownego odchudzania się,
- Alkoholu.

Dieta:

Wyeliminowanie z diety pokarmów bogatych z związki purynowe:

Np. wątroba, nerki, podroby mięsne, groch, fasolkę, szczaw, grzyby
Niedozwolone są potrawy z mięsa młodych zwierząt / cielęcina/
galarety mięsne, wywary mięsne, galantyny. Wykluczyć
należy czekoladę marynaty, przyprawy korzenne, pieprz, musztardę.

Potrawy : powinny być proste do przyrządzania, łagodne nie pikantne. Zaleca się sporządzanie potraw typu gołąbki, risotta.

Zalecanymi technikami sporządzania posiłków są: gotowanie, duszenie bez obsmażania i pieczenie, przy czym mięso powinno gotować się w dużej ilości wody. Niewskazane są natomiast potrawy smażone, pieczone i duszone metodą tradycyjną.

Możemy podzielić je na trzy grupy:

- Produkty, z których powstaje mniej niż 50mg kwasu moczowego,
- Produkty, których powstaje od 50 do 100mg kwasu moczowego

Warto dodać ,iż ostatni posiłek powinien być spożyty 4-6 godzin przed snem gdyż zatrzymanie kwasu moczowego zwiększa się w godzinach nocnych.

Przykład diety w dniu moczanowej

I Śniadanie ; Kawa zbożowa z mlekiem z małą zawartość tłuszczu

Pieczywo gruboziarniste

Twaróg z pomidorem i świeżym ogórkiem

II siadanie; Bułka z sałatą zieloną

I jajkiem gotowanym

Sok wieloowocowym

Obiad: zupa ziemniaczana

Risotto z mięsem z sosem koperkowym

Brokuły

Kompot z porzeczek

Podwieczorek; drożdżówka z powidłem

Napój mleczno- warzywny

Kolacja; Kluski śląskie

Surówka z marchwi i porów

Kefir

Opracowała : Diet. dypl. H Wągiel tel. 33 872 3 240 lub 201

Na podstawie „Dietetyka i żywienie zdrowego i chorego człowieka” mgr. H Ciborowska, mgr.
A .Rudnicka

Sucha Besk. 2016r