

Dieta ubogopurynowa

Przyczyny:

Dna (podagra, skaza moczanowa) jest chorobą metaboliczną polegającą na odkładaniu się kwasu moczowego we krwi. Kwas moczowy w postaci kryształków, moczanów, otoczonych tkanką łączną na zewnątrz, odkłada się w mięśniach w tkance podskórnej w stawach.

Zalecenia żywieniowe:

Celem diety jest zmniejszenie stężenia kwasu moczowego we krwi. W leczeniu dny zastosowanie ma dieta ubogopurynowa w której ważny jest nie tylko dobór produktów ,lecz także sposób przygotowania. Z diety należy wykluczyć produkty bogate w związki purynowe:

- wyciągi z kości i mięsa, podroby, baranina ,dziczyzna, sardynki, śledź, czekolada, kawa naturalna, kakao ,soczewica, groch, fasola.
- ponadto nie zaleca się wędlin ,konserw, ostrych przypraw, rabarbar, tłuszczów zwierzęcych (poza masłem i śmietaną)

W planowaniu żywienia poleca się produkty z niewielką ilością puryn takie jak: mleko, sery, jaja w ograniczonej ilości ,owoce ,warzywa oprócz strączkowych i szpinaku, ryż, miód, dżemy, marmolada, cukier.

Z płynów zamiast mocnej herbaty ,kawy ,kakao poleca się wodę przegotowaną z sokami owocowymi ,kawę zbożową ,herbatę owocową ,ziołową, wody alkaliczne, chude mleko, chudy jogurt, kefir, koktajle owocowe. Wykluczone są zupy i sosy na wywarach kostnych ,mięsnych ,grzybowych potrawy smażone pieczone, duszone .Potrawy podprawia się zawiesiną z maki i mleka .Warzywa i owoce podaje się w postaci gotowanej ,surówek i soków.

Produkty dozwolone; o niskiej zawartości kwasu moczowego:

Produkty zbożowe:

kajzerki, chleb biały, chleb chrupki, makaron

Produkty mleczne:

mleko chude, zsiadłe, sery pleśniowe, sery żółte, ser wiejski ziarnisty

Tłuszcz i oleje: olej rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, masło

Mięso: i wędliny;

metka, mortadela, salami, szynka gotowana

Warzywa:

buraki czerwone, cebula, cukinia, kapusta biała, kapusta kwaszona, kapusta pekińska, marchew, ogórki, pomidory, rzodkiewka, sałata, ziemniaki, grzyby.

Owoce:

agrest, ananas, brzoskwinie, gruszki, jabłka, kiwi, maliny, pomarańcze, porzeczki, truskawki, wiśnie

Ziarna i orzechy:

ziarna słonecznika, ziarna sezamu, orzechy laskowe, włoskie, orzechy ziemne.

Produkty o wysokiej zawartości kwasu moczowego:

Ryby: dorsz, karp, makrela, sardynka, śledź

Mięso: cielęcina, wołowina, karkówka, szynka

Drób: kurczak pieczony, pierś, udko

Podroby: wątroba cielęca, wątroba wieprzowa, wątroba wołowa

Warzywa: brokuł, brukselka, kalafior, kukurydza, por, szpinak, groszek zielony, papryka.

Uwagi technologiczne:

-gotowanie, duszenie bez obsmażenia i pieczenia przy czym mięso powinno gotować się w dużej ilości wody.

-niewskazane są natomiast potrawy smażone, pieczone, duszenie metodą tradycyjną.

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 zawartością tłuszczu

pieczywo gruboziarniste, twaróg z pomidorem i świeżym ogórkiem

II śniadanie: bułka z sałatą zieloną ,jajko gotowane ,sok wielowarzywny

Obiad: zupa ziemniaczana ,risotto z mięsem sos pomidorowy, brokuł
gotowany kompot z jabłek i porzeczek

Podwieczorek : drożdżówka z powidłem ,
napój mleczno-warzywny

Kolacja: kluski śląskie ,
surówka z marchwi i jabłka,
kefir

Opracowała : Diet. dypl. H. Wągiel

Na podstawie literatury „ Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego człowieka

“H. Ciborowska ,A Rudnicka Wyd. IV