

DIETA UBOGOPURYNOWA

Przyczyny:

Dna (podagra, skaza moczanowa) jest chorobą, która wynika z nadmiernego wytwarzania się kwasu moczowego we krwi (postać metaboliczna) lub niedostatecznego jego wydalaniu (postać nerkowa).

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, cielęcina, baranina ,dziczyzna, indyk, sardynki, śledź, pstrąg, czekolada, kakao ,soczewica, groch, fasola, drożdże, małe, ostrygi, rabarbar, szczaw, szpinak.
- ponadto nie zaleca się wędlin ,konserw, ostrych przypraw, 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.

Z płynów 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 zawieszina 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, graham, wieloziarnisty, makarony,

Produkty mleczne:

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

Tłuszcze i oleje: olej rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, masło.

Mięso: i wędliny; salami, szynka gotowana, kurczak gotowany (umiarkowanie).

Warzywa:

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

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: łosoś, pstrąg ,karp, makrela, sardynka, śledź

Mięso: cielęcina, wołowina, karkówka, szynka , indyk

Podroby: wątroba cielęca. wątroba wieprzowa, wątroba wołowa, nerkówka, mózdzek

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

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.

Ważna jest redukcja masy ciała, ale nie w sposób gwałtowny, szybki, ponieważ może to spowodować zaostrzenie choroby mocznicowej.

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

Bibliografia:

M. Grzymisławski,, M. Moszak Żywnienie Człowieka Zdrowego i Chorego, Wydawnictwo Naukowe PWN , Tom 2, 2022.