

Dieta při dně

U dlouhodobých potíží klademe velký důraz na dodržování diety s omezením přívodu nukleoproteinů. Nejvíce se vyhýbáme potravinám s vysokým obsahem nukleoproteinů - vnitřnosti, sardinky, ančovičky, masové extrakty, masové polévky a omáčky. Omezujeme potraviny se zvýšeným obsahem nukleoproteinů-červená masa, luštěniny, mořské ryby, úhoř, humr, sladkovodní ryby, maso. Vždy zakazujeme alkohol, včetně piva, červeného vína a také sůl. Uvedená jídla mohou zvýšit hladinu kyseliny močové a tak přispět k akutnímu záchvatu dny. A také musíme připomenout některé léky jako diuretika, která jsou často užívána ke kontrole vysokého tlaku krve nebo ke snižování otoků- také mohou způsobit akutní záchvat dny. A dále stres, infekce trauma a jiné.

Naopak doporučujeme pití velkého množství vody. Alkalické minerály (např. Bílínská kyselka) mají přednost, protože napomáhají alkalizaci moči, a tím k udržení jinak špatně rozpustné kyseliny močové v roztoku, takže se předejde tvorbě močových konkrementů. Nezapomínáme na pravidelnou pohybovou aktivitu.

Jídla vhodná při dně: Hnědá rýže, kukuřice, vařené zelí nebo kapusta, celer, mrkev, pečené sladké brambory, cibule, datle, čerstvá dužina z kokosu, avokáda, med, hrozinky, zakysané mléčné výrobky, (jogurt, tvarohový farmářský sýr, kysaná smetana), čerstvé kaštiny/ mandle (ne vařené), banány, hrušky, jahody, třešně, pomeranče, kiwi, grepy, sojová omáčka, (přidaná k ochucení rýže) čerstvé neslazené ovocné džusy (chlazené nebo mražené - ne z brusinek) a pečené brambory (ne bílé brambory).

Na pečené brambory je vhodné používat zakysanou smetanu. Zařazujte některé z těchto jídel do svého každodenního jídelníčku. Například- hnědá rýže, čerstvé mandle a kukuřice poskytuje všechny bílkoviny a aminokyseliny, které jsou také v mase, ale bez purinů. Alkoholické nápoje jsou nevhodné, zejména destiláty.

Pokrmý a potraviny nevhodné, s vysokým obsahem purinů (případně oxalátů): vnitřnosti: brzlík, játra, ledvinky, mozeček, plíce, slezina, kostní morek, krev, játrové paštiky, jaternice, jaternicové polévky masové koncentráty zvěřina a výrobky z ní kořenící směsi a koncentráty: Maggi, sojová omáčka, masové kostky maso a masné výrobky: nakládaná masa, uzeniny, masa mladých zvířat (telecí, jehněčí, kuřecí) ryby a rybí výrobky: sardelová pasta, očka, olejovky, šproty, rybí konzervy, nakládané ryby ostatní: obilniny a celozrnné výrobky, luštěniny droždí, čokoláda, kakaový prášek špenát, reveň, červená řepa, fíky. V běžné stravě je třeba vybírat ty potraviny, jejichž obsah purinů je nízký. Hodnoty obsahu purinů jsou uvedeny v tabulce. Ve výsledku jde tedy o lehce redukční stravování rozdělené do více denních dávek (cca 4x).

Obsah purinů v potravinách (mg/100g)

| | | | |
|----------------------------|----------------|--------------------------------------|----|
| <u>Maso,</u> | <u>uzeniny</u> | <u>Mouka, pekárenské výrobky</u> | |
| Hovězí | 40 | Žitná nebo pšeničná mouka | 0 |
| Telecí | 48 | Celozrnný chléb | 14 |
| Vepřové | 48 | Bílé pečivo | 8 |
| Skopové | 46 | Ovesné vločky | 30 |
| Kuřecí | 40 | <u>Brambory, luštěniny, zelenina</u> | |
| Králičí | 38 | Brambory | 6 |
| Zvěřina | 35-39 | Čočka | 70 |
| Šunka | 24 | Hrách | 45 |
| Anglická slanina | 25 | Fazole | 44 |
| <u>Vnitřnosti</u> | | Celer | 10 |
| Játra | 95 | Cibule | 1 |
| Ledvinky | 80 | Fazolové lusky | 5 |
| Jazyk | 55 | Zelený hrášek | 80 |
| Telecí brzlík | 400 | Chřest | 14 |
| <u>Ryby</u> | | Kapusta | 6 |
| Kapr | 54 | Kedlubny | 5 |
| Losos | 22 | Květák | 10 |
| Pstruh | 56 | Mrkev | 2 |
| Sardinky | 120 | Okurky | 3 |
| Sleď | 69 | Pór | 3 |
| Štika | 48 | Rajčata | 4 |
| Sardinky 120 | | Reveň | 4 |
| <u>Mléko,</u> | <u>vejce</u> | Ředkvičky | 6 |
| Mléko | 1 | Řepa červená | 5 |
| Vejce | 2 | Salát hlávkový | 5 |
| Bílek | 1 | Špenát | 23 |
| Žloutek | 5 | Zelí bílé | 5 |
| <u>Tuky, ořechy, kakao</u> | | Zelí červené | 8 |
| Kakaový prášek | 1900 | Houby | 5 |
| Mandle | 9 | <u>Ovoce</u> | |
| Lískové ořechy | 10 | Borůvky | 2 |
| Vlašské ořechy | 8 | Hrušky | 1 |
| | | Jablka | 1 |
| | | Jahody | 5 |
| | | Meruňky | 0 |
| | | Švestky | 1 |
| | | Hroznové víno | 1 |
| | | Pomeranče | 1 |