



## SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Szczecinie

ul. Jagiellońska 44, 70-382 Szczecin, tel.: 91 43 29 503 lub 500, fax 91 43 29 501

www.spzozmswia.szczecin.pl biuro@spzozmswia.szczecin.pl

BGK 32 1130 1176 0022 2137 2520 0006, NIP 852-21-98-181, REGON 810733454, KRS 0000001757

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE – DIETA UBOGOPURYNOWA

**Dietę stosuję się u pacjentów :**

**-w dniu moczanowej**

Celem diety w leczeniu dnuy moczanowej jest obniżenie podaży produktów bogatych w puryny. Z diety należy wykluczyć: podroby, groch, fasolę, soczewicę, szpinak, szczaw, grzyby, szproty, śledzie, sardynki, wędliny wędzone i konserwowane, zupy i sosy na wywarach mięsnych, galarety.

Dietę charakteryzuje również ograniczenie podaży tłuszczów, dlatego zalecane są jedynie chude gatunki mięs, serów, ryb. Celem diety jest również unormowanie masy ciała chorego ,uregulowanie pór spożywanych posiłków oraz zwiększenie podaży płynów, które ułatwią pozbycie się kwasu moczowego z organizmu. Z technik przygotowania potraw zaleca się długie gotowanie, ewentualnie parowanie i duszenie produktów nisko purynowych, nie polecane smażenie. Produkty bogate w puryny jak np.: mięso należy poddać przed ugotowaniem moczeniu w dużej ilości wody.

Przykładowy rozkład składników diety:

Energia: 2000-2200

Białko: 80-90 g

Tłuszcz: 30-40 g

Węglowodany: 350-372g

Tłuszcze w diecie ogranicza się do połowy normy fizjologicznej, natomiast zwiększa się ilość węglowodanów gdyż w przeciwieństwie do tłuszczu wzmagają one wydalanie moczanów.

W okresie napadowym wskazana jest dieta bezmięсна, dieta płynna lub kleikowo-owocowa.

Celem diety w dniu jest obniżenie poziomu kwasu moczowego we krwi poprzez wyeliminowanie z diety pokarmów obfitujących w związki purynowe.

Tabela produktów dozwolonych i niedozwolonych w diecie.

<b>Grupy produktów :</b>	<b>Produkty dozwolone w dniu moczanowej</b>	<b>Produkty niezalecane w dniu moczanowej</b>
<b>NAPOJE</b>	Woda mineralna gazowana i niegazowana, woda przegotowana, słabe herbaty owocowe, zielona, czerwona, żółta	Mocna herbata, kawa, kakao, alkohole, czekolada
<b>PIECZYWO</b>	Pieczywo pszenne, żytnie i razowe Mąka pszenna, żytnia, Makarony pełnoziarniste, razowe Kasza (jęczmienna, jaglana) Płatki owsiane, proso, ryż, żyto	Kasza gryczana, drożdże – pieczywo drożdżowe
<b>ZIEMNIAKI</b>	Gotowane	Ze śmietaną, tłustym mlekiem, z masłem, skwarkami, frytki,
<b>MIEŚO</b>	Chudy drób w niewielkich ilościach (50g): kurczak, indyk (bez skóry) Królik (50g) Wieprzowina (50g): szynka, łopátka Chude ryby w niewielkich ilościach: sandacz, tuńczyk, halibut, dorsz, morszczuk, mintaj, sola	Pasztety, parówki, podroby, kaszanki, salcesony, mielonki, kiełbasy, wędliny wędzone i konserwowe, zupy i sosy na wywarach mięsnych (!), galarety, galantyny, ikra Tłusty drób: gęsi, kaczkę Tłuste mięso czerwone Mięso i ryby panierowane, wędzone
<b>JAJA</b>	Każda postać (zrezygnować/ograniczyć smażone)	
<b>MLEKO I PRZETWORY</b>	Mleko 1,5 % - 2% tłuszczu Kefiry, jogurty, maślanki, zsiadłe mleko, chude twarożki kanapkowe, sery twarogowe chude i półtłuste	Tłuste mleko (3,2 % tłuszczu) Sery żółte-ograniczać, sery topione, sery pleśniowe, mascarpone
<b>TŁUSZCZE</b>	Masło i śmietana w ograniczonych ilościach	Smalec, słonina, boczek
<b>WARZYWA I STRĄCZKI</b>	Kalafior, pomidory, marchew, koperek, sałata, szczypiorek, rzodkiewka, kalarepa, korzeń pietruszki, seler, buraki	Fasolka szparagowa, szpinak, szczaw, groszek zielony, groch, fasola, bób, soczewica, brukselka, szparagi
<b>OWOCE</b>	Jagodowe, cytrusy, jabłka, śliwki, gruszki, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie	Suszone
<b>INNE</b>	Cukier i słodycze: cukier, miód, dżemy, marmolady, konfitury Koperek, pietruszka, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, majeranek, cynamon	Nasiona słonecznika, drożdże piwne i piekarskie, ciasto francuskie, ciasta kremowe

### **Czym jest dna moczanowa ?**

Dna moczanowa polega na nadmiernym wytwarzaniu w organizmie kwasu moczowego. Nadmiar kwasu odkłada się w postaci kryształków w stawach i tkankach okołostawowych. Charakterystyczne objawy choroby to: zaczerwienienie, obrzęk, rozgrzanie zajętego stawu i gwałtowne bóle w czasie napadów dny.

Celem diety w leczeniu dny moczanowej jest obniżenie podaży produktów bogatych w puryny. Z diety należy **wykluczyć: podroby, groch, fasolę, soczewicę, szpinak, szczaw, grzyby, szproty,**

## **śledzie, sardynki, wędliny wędzone i konserwowe, zupy i sosy na wywarach mięsnych, galarety.**

Dietę charakteryzuje również ograniczenie podaży tłuszczów, dlatego zalecane są jedynie chude gatunki mięs, serów, ryb itd. Celem diety jest również unormowanie masy ciała chorego, uregulowanie pór spożywanych posiłków oraz zwiększenie podaży płynów, które ułatwią pozbycie się kwasu moczowego z organizmu.

### **TECHNOLOGIA PRZYGOTOWANIA POTRAW :**

Chorzy na dnę moczową muszą pamiętać o specjalnej technologii przygotowywania potraw. Z technik przygotowywania potraw zaleca się **długie gotowanie, ewentualnie parowanie i duszenie produktów nisko purynowych**, zaś niepolecane jest smażenie. Produkty bogate w puryny jak np. mięso należy **poddać przed ugotowaniem moczeniu w dużej ilości wody**. Warto również pamiętać o tłuszczu, który jest niezbędny w diecie, jednak dodawajmy go już do gotowych potraw jako wzbogacenie smaku dania np. łyżeczka masła do sosu lub zupy.

Ze względu na małą dozwoloną podaż mięsa na dobę zaleca się przygotowywanie tzw. potraw półmięsnych tj. gołąbki, potrawki.

### **ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE DOTYCZĄCE DIETY:**

1. Warto aby godziny posiłków były codziennie podobne.
2. Chorym na dnę oraz cukrzycę zaleca się zredukowanie masy ciała, w przypadku, gdy nie mieści się ona w normie, z czym wiąże się ograniczenie podaży kalorii.
3. Pierwszy posiłek należy spożywać do godziny po przebudzeniu.
4. Ostatni posiłek należy spożywać ok. 3 godziny przed snem.
5. Ważne jest wcześniejsze planowanie posiłków. Dzień wcześniej należy zaopatrzyć się w niezbędne produkty.
6. W diecie dozwolone jest spożywanie mięsa, jednak ze znacznym ograniczeniem, co do gatunku i ilości.
7. W okresie zaostrzenia choroby (tzw. okresie napadowym) proponuje się wykluczenie mięsa z jadłospisu.
8. Źródło białka powinno stanowić chude mięso : indyk, kurczak, cielęcina, chude wędliny i ryby (w ograniczonej ilości morskie, tłuste) jogurty, kefir.
9. Preferowane techniki przyrządzania potraw to: gotowanie, duszenie bez tłuszczu, pieczenie w folii i w pergaminie, z rusztu.
10. Nie zaleca się stosowania zasmażek.

11. Należy spożywać produkty z różnych grup żywności (dbać o urozmaicenie posiłków)

- W skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Nie ma produktu żywnościowego, który dostarczałby wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach. Aby nie dopuścić do powstania niedoborów należy w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup: produkty zbożowe, warzywa i owoce, mleko i jego przetwory, produkty dostarczające pełnowartościowego białka.

### **Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem energii**

- Zaleca się pieczywo razowe oraz grube kasze odznaczające się wyższą zawartością witamin i składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

### **Mleko i produkty mleczne powinny być stałym elementem codziennej diety**

- Należy wybierać mleko i jego przetwory o obniżonej zawartości tłuszczu

### **Należy spożywać codziennie warzywa i owoce**

- Warzywa i owoce powinny wchodzić w skład codziennej diety, gdyż są źródłem cennych witamin, zwłaszcza witaminy C oraz B - karotenu.

### **Należy ograniczyć spożycie tłuszczu.**

- tłuszcze spożywane są nie tylko w formie "widocznej" (masło, olej, margaryna, smalec, tłuszcz przy mięsie czy wędlinach), ale również w formie "niewidocznej" zawartej w potrawach i produktach (mięso, sery, wyroby cukiernicze)
- Zaleca się stosowanie „na surowo” oliwy z oliwek, oleju rzepakowego

### **Zaleca się ograniczenie spożycia soli.**

- Sól jest dodawana w dużych ilościach podczas przemysłowej produkcji żywności, przy produkcji konserw, wędlin, serów, kiszzonek, wędzonek, marynat, a także zup w proszku i niektórych przypraw.
- Zaleca się zastępowanie tradycyjnej soli, dostępnymi na rynku solami niskosodowymi lub różnego rodzaju mieszankami ziołowymi i przyprawami.

## **Należy pić wystarczającą ilość wody**

- Woda dostarczana jest organizmowi w postaci napojów oraz razem ze spożywanymi produktami i potrawami.
- Zaleca się zwiększenie podaży płynów w ciągu dnia (ok. 3l), by dokładnie wypłukać kwas moczowy. Warto również nawadniać się w godzinach wieczornych, by zapobiec nocnym atakom bólowym.
- Uniwersalnym napojem, za pomocą którego można ugasić pragnienie jest woda.
- Należy ograniczać spożycie napojów słodzonych.
- Chorym zaleca się również aktywność fizyczną np. gimnastykę, która znacząco poprawi stan zaatakowanych przez dnę stawów.

## **ZALECENIA I UWAGI**

**Jedz regularnie.** Posiłki spożywaj 4-5 razy dziennie, małe objętościowo o stałych porach. Potrawy nie powinny być zbyt gorące ani zbyt zimne. Ostatni posiłek powinien być spożyty 3-4 godziny przed snem, ponieważ w nocy w czasie snu zwiększa się ilość zatrzymanego w organizmie kwasu moczowego.

**Stosuje się potrawy** gotowane w wodzie i na parze. Zupy i sosy sporządza się na wywarach warzywnych. Potrawy podprawia się zawiesinami z wody i mąki. Zabrania się używania zasmażek . Zakazane jest spożywanie rosółów i wywarów z kości.

**Mięso podaje się tylko** gotowane w dużej ilości wody . Zabrania się spożywania potraw smażonych , pieczonych i duszonych .

**Do pokarmów** bogatych w związki purynowe należą : wyciągi z mięsa, dziczyzna, podroby, sardynki, śledzie, kakao, czekolada, mocna herbata, czekolada. Nieco mniej tych związków zawierają : groch, fasola, bób, soczewica, szpinak i grzyby.

**Zaleca się spożywanie** węglowodanów złożonych pochodzących z takich produktów jak : pieczywo jasne i ciemne, makarony i kasze jasne i ciemne, ryże, ziemniaki, warzywa i owoce.

**Należy ograniczyć** spożycie mięsa ,podrobów, ryb. Całkowicie wykluczyć wszystkie rodzaje wędlin i konserw. Zawierają duże ilości związków purynowych.

**Tłuszcze** stosuje się w ograniczonych ilościach (masło, oliwa z oliwek, oleje , margaryny miękkie, śmietankę). Zabrania się natomiast spożywania takich tłuszczów jak : smalec , sadło , słonina , boczek wędzony.

**Warzywa i owoce można** spożywać na surowo. Podawać zarówno w postaci gotowanej, jak i w postaci surówek.

**Potrawy należy przyprawiać** kwaskiem cytrynowym, sokiem z cytryny, zieloną pietruszką, zielonym koperkiem, majerankiem, cynamonem, wanilią. Należy ograniczyć sól, vegetę, a wykluczyć pieprz, ocet, musztardę.

**Całkowicie** zrezygnuj z alkoholu i palenia tytoniu.

### **Przykładowy jadłospis:**

**Śniadanie:** bawarka, bułka grahamka sałatka z sałaty zielonej, awokado, pomidora i serem feta z sosem vinegrette

**II śniadanie:** jogurt naturalny z owocami

**Obiad :** Zupa jarzynowa z makaronem, kotlet z jaj , ćwikła ,ziemniaki, woda z cytryną

**Podwieczorek:** sałatka owocowa

**Kolacja:** herbata zielona, chleb graham z ziarnami , masło , pasta z mięsa i warzyw