



Dieta niskopurynowa (Specjalna - Sp.)

Zastosowanie i cel diety. Zalecenia ogólne

Dieta niskopurynowa zalecana jest dla osób z hiperurykemią (podwyższonym stężeniem kwasu moczowego we krwi) i dną moczanową oraz w celu zapobiegania tworzenia się kamieni nerkowych (kamica nerkowa). Dieta ta polega na ograniczeniu spożycia produktów o wysokiej zawartości puryn (zazwyczaj są to produkty cechujące się dużą zawartością białka) oraz zmniejszeniu zawartości kwasu moczowego w organizmie (tj. końcowego produktu przemian związków purynowych), tak aby nie odkładał się w tkankach i narządach, prowadząc do ich dysfunkcji. Powinna zawierać niską ilość tłuszczu, a zwiększoną węglowodanów, które to przyspieszają usuwanie moczanów z organizmu. Posiłki powinny być gotowane w dużej ilości wody lub na parze (gotowanie zmniejsza ilość puryn), ewentualnie pieczone w folii lub duszone bez wcześniejszego obsmażania. Z wywarów dozwolone są wyłącznie warzywne, natomiast mięsne, kostne i grzybowe należy całkowicie wyeliminować. Posiłki powinno spożywać się regularnie, najlepiej w rozłożeniu na 4-6 dziennie. Ostatni raz należy jeść na ok. 3-4 godziny przed snem (w nocy zwiększa się bowiem ilość zatrzymywanego w organizmie kwasu moczowego). Bardzo ważne jest także przyjmowanie min. 2-3 l płynów dziennie. Ich odpowiednia ilość zapobiega wytrącaniu się kwasu moczowego w nerkach i kamicy nerkowej. O uzupełnianiu płynów należy pamiętać szczególnie przed pójściem spać (największe stężenie kwasu moczowego stwierdza się w moczu w godzinach porannych). Ponadto należy je przyjmować podczas każdego posiłku (zagęszczenie moczu wzrasta po posiłkach).



Zaleca się picie wody, wody z cytryną, słabych naparów herbaty, herbat owocowych i ziołowych, rozcieńczonych soków i kompotów. Należy zaznaczyć, że głódówka nasila objawy dny/hiperurykემii, gdyż związana jest z ketozą.

Produkty wskazane i przeciwwskazane

W diecie niskopurynowej obowiązuje podział produktów spożywczych na **3 grupy**, ze względu na ilość wytwarzanego kwasu moczowego z określonej (tj. przeciętnie spożywanej) porcji produktu:

- **I GRUPA** - produkty, z których powstaje mniej niż 50 mg kwasu moczowego na 100g produktu (tj. produkty dozwolone w diecie)
- **II GRUPA** - produkty, z których powstaje od 50 do 100 mg kwasu moczowego (tj. produkty dozwolone w diecie w ograniczonej ilości, poza okresami zaostrzeń)
- **III GRUPA** - produkty, z których powstaje powyżej 100 mg kwasu moczowego (tj. produkty niedozwolone) .

Do produktów nie posiadających puryn lub z których powstaje niewiele kwasu moczowego (około 50mg), ale nasilają objawy dny moczanowej lub hiperurykემii poprzez ich endogenne wytwarzanie należy:

- **mocny alkohol** (tj. wódka, nalewka, likier, piwo, itp.), gdyż hamuje on wydalanie kwasu moczowego
- **cukier rafinowany**
- **miód**



- **grzyby.**

W okresie zaostrzenia choroby wskazana jest dieta bezmięсна.

Tabela z podziałem na grupy produktów wg ilości wytwarzanego kwasu moczowego/porcję

Produkty i potrawy	Dozwolone	Ograniczone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo- pszenne, żytnie i razowe, mąka – pszenna, żytnia, ziemniaczana, pyłkowa, razowa, makarony – wszystkie gatunki, kasze – wszystkie rodzaje,		Gryka, kielki pszenne
Nabiał i jaja	Mleko , sery chude (żółte, twarogowe), wiejskie, mozzarella, jogurt, maślanka, Jaja (całe, białko, żółtko)	Masło, śmietana	Thuste produkty nabiałowe
Mięso i ryby	Pierś z kurczaka w ograniczonej ilości, Wędliny wysokogatunkowe parzone, gotowane max 30g/dzień	Wołowina, parówki, Flądra, lin, dorsz	Wieprzowina, kurczak, kaczka, gęś, podroby(wątroba, nerki, płuca, serca), baranina Wędliny wędzone i konserwowe Sardynki, pstrąg, łosoś, karp, sola, śledź, szprot, halibut, tuńczyk, sandacz, makreła, krewetki, kawior



Warzywa	Ziemniaki, pomidory, chrzan, marchew, koperek, sałata, szczypiorek, zielona pietruszka, cebula, ogórki, rzodkiewka, kalarepa, korzeń pietruszki, seler, buraki, jarmuż, cukinia, papryka czerwona, kapusta biała i kiszona	Dynia, fasolka szparagowa, kapusta włoska i czerwona, brokuł, brukselka, por	Szpinak, szczaw
Owoce	Jabłka, śliwki, gruszki, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, czereśnie, agrest, ananas, czerwone porzeczki, kiwi, pomarańcze, truskawki, maliny	Melon, banan, suszone	Rabarbar, rodzynki
Orzechy i nasiona	Laskowe, włoskie, migdały, słonecznik	Ziemne, sezam	Mak
Strączkowe		Fasola biała, soczewica, groch	Soja
Przyprawy	Koperek, pietruszka, szczypiorek, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, majeranek, cynamon		Kminek, pieprz, musztarda, sos sojowy
Tłuszcze	Oleje		Smalec, słonina, boczek
Napoje	Słaba herbata, woda	Kakao, czekolada	Alkohol- piwo, wódka, nalewki i likiery
Cukier i słodczyce	Dżemy, marmolady, konfitury	Cukier, miód	

Opracowanie:

Katarzyna Kosałka-Król

Aktualizacja: 16.12.2022r.