

## DOPORUČENÁ DIETA PŘI HYPERURIKÉMII A DNĚ



### OSVĚDČENÁ CESTA

#### Hyperurikémie a dna

Hyperurikémie je zvýšená hodnota koncentrace kyseliny močové v krvi. Stoupne-li koncentrace kyseliny močové v krvi nad určitou hodnotu, může dojít k jejímu vysrážení a k tvorbě krystalků, které se ukládají nejčastěji v okolí kloubů nebo v ledvinách. Hyperurikémie přechází v chronické onemocnění, které nazýváme dna.

Typickým projevem dny je dnavý záchvat, při kterém krystalky kyseliny močové vyvolají ve tkáních zánětlivou reakci. Ta se projevuje zarudnutím, otokem a silnou bolestí jednoho či více kloubů, nejčastěji palce u nohy nebo jiných malých kloubů na dolních nebo horních končetinách. Postiženy mohou být i ramenní klouby nebo uší lalůčky. Dnavý záchvat může být vyprovokován nejrůznějšími podněty – nemírností v jídle a v alkoholu, únavou, emočním stresem, drobným poraněním a podobně.

Bez léčení dochází po opakovaných záchvatech k trvalé deformaci postižených kloubů. U některých nemocných dochází rovněž k tvorbě ledvinových kamenů, které mohou upcat vývodné cesty močové, a způsobit tak velmi bolestivou ledvinnou koliku.

#### Zásady při hyperurikémii a dně

- 1. Dodržujte dietu s nízkým obsahem purinů** – látek, ze kterých vzniká kyselina močová. Omezte příjem masa, vyvarujte se masových vývarů, vnitřností, špenátu, luštěnin, kakaa, nakládaných a konzervovaných potravin a pikantních jídel. Snažte se přejít spíše na mléčné bílkoviny. Podrobnosti najdete v tabulce.
- 2. Normalizujte Vaši tělesnou hmotnost** – nepřejídejte se a pravidelně cvičte.
- 3. Omezte příjem alkoholu** – zejména piva a destilátů.
- 4. Pijte hodně tekutin** – dva až tři litry denně.
- 5. Užívejte pravidelně léky**, které Vám předepsal Váš lékař.

## DOPORUČENÁ DIETA PŘI HYPERURIKÉMII A DNĚ

	DOPORUČENÉ POTRAVINY	POTRAVINY V OMEZENÉM MNOŽSTVÍ	NEVHODNÉ POTRAVINY
<b>Nápoje</b>	velký přísun: ovocný čaj, voda s ovocnou šťávou (citronovou), limonády	minerálky s vyšším obsahem minerálů, káva, slabý černý čaj, lehká přírodní vína	silné kakao, silný čaj, koncentrovaný alkohol, destiláty, pivo, těžší vína
<b>Tuky</b>	rostlinné tuky, rostlinné oleje, olivový olej	máslo	živočišné tuky, živočišné bílkoviny, smažená jídla
<b>Ryby</b>	–	sladkovodní ryby	mořské ryby, rybí konzervy, kaviár, sledě, slaněčky, olejovky, sardinky, očka
<b>Maso</b>	–	maso z odrostlých zvířat, libové hovězí, vařená šunka, vařené drůbeží maso	vnitřnosti, játrové paštiky, kuřecí a telecí maso, nakládané maso, uzené maso, uzeniny, masové vývary a extrakty, zvěřina
<b>Mléčné výrobky</b>	mléko, nízkotučné sýry, jogurty, tvaroh, podmáslí	smažený sýr	plísňové a tučné uzené sýry
<b>Vejce</b>	–	smažená vejce, vařená vejce	majonéza
<b>Zelenina, ovoce</b>	čerstvá zelenina a ovoce (zejména třešně), hlávkový salát, kompoty, brambory	květák, houby	kvasinky, droždí
<b>Obiloviny</b>	těstoviny, kukuřice, moučné pokrmy	fazole, rýže	hrách, čočka, soja
<b>Pečivo</b>	bílé i tmavé	tvarohové a bramborové knedlíky	–
<b>Pochutiny</b>	mléčné koktejly, ovocná zmrzlina, puding, želatinové doryty, sušenky	tučnější doryty a zmrzliny, máslové krémy	smažené kobližky, čokoláda, marcipán
<b>Koření</b>	petrželová nať, kopr, pažitka, kmín, majoránka	sůl, glutamát sodný	kari, chilli, pepř, masox, ostrá koření, hořčice, sojová omáčka, worchester

Materiál připravila společnost EGIS Praha, s.r.o.  
ve spolupráci s MUDr. Jurajem Minárikem.