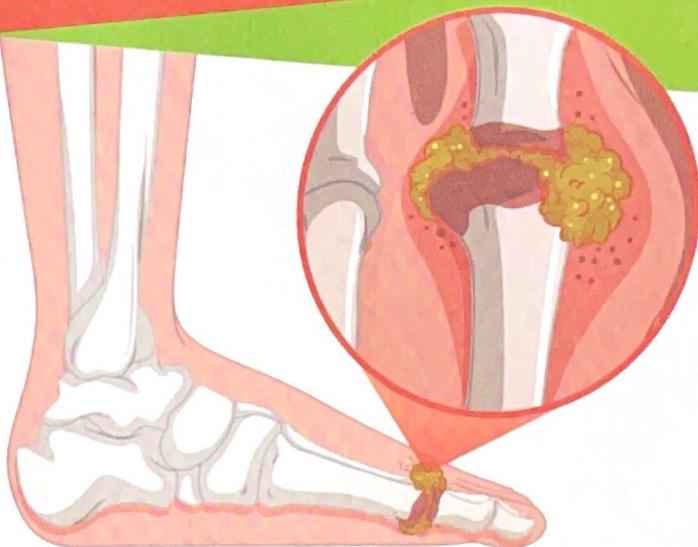


Doporučení při zvýšené hladině kyseliny močové a dně

Hyperurikemie

Hyperurikemie je zvýšení hladiny kyseliny močové v krvi. Nijak se neprojevuje, ale je to rizikový faktor rozvoje srdečně cévních onemocnění.



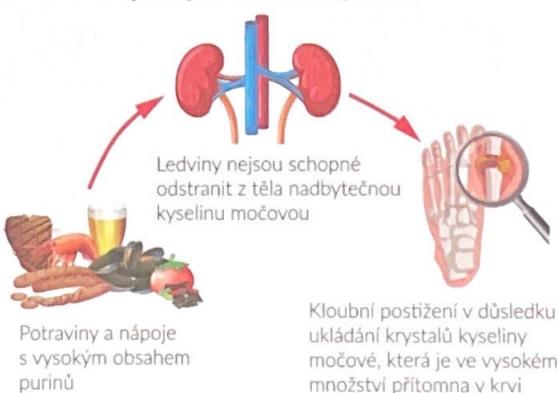
Dna

Dna je onemocnění, při kterém vznikají z nadbytku kyseliny močové v krvi krystaly, jež se ukládají do chrupavky kloubů, ledvin a podkoží. Projevuje se otoky a bolestmi kloubů, výskytem uzlíků zvaných dnavé tofy a ledvinovými kameny. Pacienty trápí především dnavé záchvaty, které se projevují výraznou bolestí, otokem a zarudnutím kloubu, nejčastěji palce u nohy.

Kyselina močová

Kyselina močová vzniká v těle při rozkládání purinů a z těla se vylučuje močí. Nadbytek kyseliny močové v krvi může být důsledkem dědičné poruchy (chybí enzym, který ji přeměňuje na rozpustnou formu vylučovanou močí), ovšem v 90 % případů je dna vyvolána nadmerným příjemem potravin bohatých na puriny, zejména masa, přejídáním se, nadmernou konzumací alkoholu, který snižuje vylučování kyseliny močové z těla, a nedostatkem pohybové aktivity.

Dna v důsledku stravy s vysokým obsahem purinů



Doporučení

- Omezte příjem masa, vnitřností, masných výrobků, silných masových vývarů a mořských plodů.
- Vyhýbejte se alkoholu, zejména pivu a destilátům. Méně rizikové je malé množství vína.
- Nepijte ovocné džusy a limonády doslazované fruktózovým sirupem a nepřislazujte pokrmy.
- Vyhýbejte se dráždivému koření, přesolování, houbám a kakau (tedy i čokoládě).



- Dosáhněte zdravé tělesné hmotnosti a udržujte si ji.
- Pravidelně se věnujte pohybové aktivitě: nejméně 2–3x týdne 20–30 minut.
- Užívejte léky, které vám lékař na léčbu dny předepsal.



- Jako zdroj bílkovin jsou vhodné netučné mléčné výrobky. Z masa jsou možné malé porce libového drůbežího masa upraveného vařením nebo dušením a 1–2x týdně ryby.
- Zvyšte konzumaci ovoce a zeleniny, nejméně polovinu jezte v syrovém stavu. Některé druhy zeleniny (chřest, špenát), mají sice vysoký obsah purinů, avšak není třeba se jich obávat, riziko dnavých záchvatů nezvyšují.
- Hladinu kyseliny močové v krvi může snížit pravidelné pití kávy.
- Ke snížení hladiny kyseliny močové může přispívat i vitamin C. Zvažte jeho užívání v potravinových doplňcích.
- Riziko dnavých záchvatů mohou snížit také třešně.



ID12954/05/2021

Reference: 1. MayoClinic. Gout diet: What's allowed, what's not. Dostupné na: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/gout-diet/art-20048524> (navštívěno 12. 5. 2021). 2. IKEM. DNA a vysoká hladina kyseliny močové. Dostupné na: <https://www.ikem.cz/cs/dna-a-vysoka-hladina-kyseliny-mocove/a-1989/> (navštívěno 12. 5. 2021). 3. Vodáková P. Edukace pro pacienty. Dieta při hyperurikémii a dně. Dostupné na: http://www.interna-adamov.cz/wp-content/uploads/2014/12/dieta_hyperurikemie.pdf (navštívěno 12. 5. 2021)