



## Zalecenia żywieniowe w DNIE MOCZANOWEJ

### Cel diety

Celem diety jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie produktów bogatych w związki purynowe (głównie mięsa, podroby, ryby i ich przetwory).

### Zasady diety

- ◆ Maksymalnie spożywaj do 170 g mięsa lub ryb dziennie. Zalecane 50-100g najlepiej co 2 dzień.
- ◆ Spożywaj 4–5 posiłków w ciągu dnia, w odstępach 3–4-godzinnych. Ostatni posiłek zjadaj nie później niż 2 godziny przed snem – zapobiegnie to gromadzeniu się nadmiernych ilości kwasu moczowego w nocy.
- ◆ Wypijaj 3 litry płynów w ciągu dnia. Staraj się pić po posiłkach i przed snem – ułatwi to wydalanie kwasu moczowego z organizmu.
- ◆ Wprowadź do swojej diety świeże i/lub mrożone owoce w ilości 2 porcje. Spożywaj wiśnie bądź niesłodzony koncentrat z wiśni, które wspomagają obniżenie stężenia kwasu moczowego we krwi.
- ◆ Spożywaj 4-5 porcji warzyw dziennie, głównie w postaci surowej.
- ◆ Minimum raz w tygodniu wprowadź do swojej diety nasiona roślin strączkowych z grupy dozwolonych.
- ◆ Zwiększ podaży produktów mlecznych (chudy nabiał, twarogi, kefiry, maślanki, jogurty).
- ◆ Pieczywo białe jest bardziej zalecane przy hiperurykemii, jednak ze względu na bardzo częste współistnienie cukrzycy, hipercholesterolemii i nadwagi należy w takim przypadku spożywać pieczywo ciemne.
- ◆ Wyeliminuj alkohol (zwłaszcza piwo), który może wywołać atak dny.
- ◆ W okresie napadowym wskazana jest dieta bezmięsna.
- ◆ Utrzymuj prawidłową masę ciała! Dna moczanowa częściej dotyka osoby borykające się z nadmiarem tkanki tłuszczowej. Unikaj jednak gwałtownych spadków masy ciała, czyli odchudzaj się racjonalnie, w spokojnym tempie.

### Sposoby przygotowania potraw

- ◆ Wykorzystuj sposoby obróbki termicznej niewymagające dodatku tłuszczów. Gotowanie w dużej ilości wody zmniejszy zawartość puryn w produktach.
- ◆ Mięso gotuj wyłącznie w dużej ilości wody. Zupy gotuj na wywarach warzywnych, nie używaj kostek bulionowych, mięsnych i grzybowych.



## Zalecenia żywieniowe w DNIĘ MOCZANOWEJ

### Produkty zalecane i przeciwwskazane.

Produkty	Zalecane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo pełnoziarniste, makarony pełnoziarniste, kasza gryczana, jaglana, jęczmienna, komosa ryżowa, amarantus, brązowy ryż.	Pszenne pieczywo, biały ryż, kuskus, kasza manna, pszenne makarony, pieczywo cukiernicze (pączki, drożdżówki).
Warzywa	Buraki, marchew, ziemniaki, cebula, kapusta biała, kwaszona, pekińska, cukinia, pomidor, ogórek, rzodkiewka, sałata.	Groszek zielony, kalafior, brokuły, brukselka, papryka, por, szpinak, kukurydza, rabarbar.
Nasiona roślin strączkowych	Ciecierzycza. W zależności od tolerancji (ostrożnie u pacjentów w starszym wieku, po przebytych operacjach i problemach z przewodem pokarmowym).	Fasola biała, groch, bób, soja.
Owoce	Czereśnie, owoce jagodowe, wiśnie, cytrusy, jabłka, śliwki, gruszki, ananas, brzoskwinia, kiwi.	Duże ilości suszonych owoców.
Mleko i produkty mleczne i jaja	Mleko do 2% tłuszczu, jogurt naturalny, kefir, maślanka, chudy i półtłusty ser biały, serek wiejski, jaja.	Tłusty ser biały, ser żółty, ser pleśniowy, ser topiony. Zaleca się ograniczenie jaj w przypadku zaburzeń lipidowych.
Ryby i ich przetwory	<b>W ograniczonych ilościach. Ryby podobnie jak mięso zawierają duże ilości puryn.</b> Jeżeli spożywasz rybę wybieraj filet (nie przetwory rybne, które dodatkowo zawierają znaczne ilości tłuszczu).	Sardynki w oliwie, łosoś, śledź, makrela, pstrąg, okoń czerwony, tuńczyk. Ryby w puszkach, w oleju, sosach śmietanowych
Mięso i przetwory	<b>W ograniczonych ilościach, gotowane w dużej ilości wody:</b> indyk, kurczak, wołowina.	Wywary z kości i mięsa, esencjonalne rosoly, galarety mięsne, konserwy mięsne, podroby, wszystkie wędliny.
Tłuszcze	Oleje roślinne np. olej lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek (na surowo).	Tłuszcze zwierzęce np. smalec, masło.



## Zalecenia żywieniowe w DNIĘ MOCZANOWEJ

### Produkty zalecane i przeciwwskazane.

Produkty	Zalecane	Przeciwwskazane
Przyprawy	Koperek, natka pietruszki, szczypiorek, sok z cytryny, cynamon, majeranek, bazylija.	Ostre przyprawy, marynaty, mieszanki przypraw np. vegeta, musztarda.
Napoje	Herbaty ziołowe i owocowe, wody mineralne, soki warzywne.	Alkohol (w szczególności piwo), napoje słodzone, kakao, kawa, soki owocowe, herbata mocna.
Orzechy, nasiona, pestki	Wszystkie bez dodatków są zalecane np. orzechy laskowe, brazylijskie nasiona dyni, słonecznika, siemię lniane, migdały.	Orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie.
Słodycze	Z jak najmniejszą zawartością cukru.	Miód, dżemy, marmolady, pieczywo cukiernicze, czekolada.
Inne		Grzyby (pieczarki, prawdziwki, boczniaki).