



Dna Moczanowa – Dieta

Dr Barbara Pyszczyk

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wszelkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Copyright © dr Barbara Pyszczyk, 2020



ISBN- 978-83-958074-2-8

Copyright© dr Barbara Pyszczyk



www.doktorbarbara.pl

<https://www.facebook.com/doktorbarbara/>

Spis treści

Dna moczanowa

Epidemiologia i czynniki wyzwalające napady dny moczanowej

Objawy występowania dny moczanowej

IV stadia choroby

Dietoterapia dny moczanowej

Zalecenia dietetyczne

Sposoby przyrządzania potraw

Produkty zabronione

Spożycie alkoholu

Spożycie produktów mlecznych

Nawodnienie organizmu

Spożycie cukrów

Krenoterapia

Tabele produktów z zawartością puryn

14 dniowy jadłospis

Przepisy

Lista produktów

Dna Moczanowa

Dna Moczanowa (łac.: diathesis urica; podagra, skaza moczanowa) jest to jedna z najstarszych chorób znanych człowiekowi. Historycznie była to choroba „z wyższych sfer”, a występowanie jej wiązano z dietą bogatą w mięso, alkohol i tłuszcze.

Dna moczanowa wywołana jest odkładaniem się w tkankach kryształów moczanu sodu. Najczęściej zajmuje stawy, co zazwyczaj objawia się atakami bardzo silnego bólu, obrzękiem zajętego stawu. Odkładanie kryształów moczanu sodu wynika ze zwiększonego stężenia kwasu moczowego w surowicy będącego skutkiem jego nadmiernej produkcji lub zmniejszonego wydalania z organizmu.

- Górna granica kwasu moczowego w surowicy u mężczyzn nie powinna przekraczać 5,2 mg/dl, a u kobiet przed menopauzą 4,0 mg/dl, po menopauzie zaś 4,7 mg/dl.
- Hiperurykemia mówi się, gdy stężenie kwasu moczowego 7mg/dl .
- Przy stężeniu kwasu moczowego w surowicy ponad 9 mg/dl w należy spodziewać się wystąpienia klinicznych objawów moczanowego zapalenia stawów

Wyróżnia się cztery stadia choroby

Okres bezobjawowej hiperurykემii

Cechuje się podwyższonym poziomem kwasu moczowego w surowicy, bez obecności zapalenia stawów. W okresie tym nie stosuje się leczenia farmakologicznego, a tylko zmianę nawyków żywieniowych i stylu życia. Czas trwania bezobjawowej może trwać nawet 20-30 lat. Większość pacjentów z wysokim stężeniem kwasu moczowego w surowicy moŜe nigdy nie zachorować na dnę.

Okres ostrego zapalenia stawów

Zaczyna się zwykle nagle, zazwyczaj w nocy. Zapalenie dotyczy najczęściej jednego stawu (przeważnie stawu śródstopno-paliczkowego), rzadziej wielu stawów. Staw jest obrzęknięty, zaczerwieniony, skóra nad nim napięta i gorąca. Napadowi towarzyszy często wzrost temperatury ciała, wysokie wartości wskaźników ostrej fazy. W okresie napadu stężenie kwasu moczowego we krwi moŜe być obniżone .

Dietoterapia dny moczanowej

Głównym celem w przebiegu leczenia podagry jest zapobieganie ostrym atakom choroby oraz minimalizowanie nieodwracalnych powikłań stawowych i nerkowych. Dna moczanowa jest chorobą, która rozwija się przez kilkadziesiąt lat, dlatego zmiana nawyków żywieniowych oraz zdrowy tryb życia mogą wspomóc leczenie i przyczynić się do uniknięcia napadów choroby.

Osobom z dną moczanową zaleca się stosowanie diety nisko purynowej dostarczającej nie więcej niż 300 mg kwasu moczowego dziennie. Natomiast w okresie ataków dny lub przy wysokim stężeniu kwasu moczowego wskazana jest dieta bezmięсна, najlepiej w formie kleików, która dostarcza nie więcej niż 120 mg kwasu moczowego.

Dieta w dnie moczanowej musi dostarczać odpowiednie ilości wszystkich niezbędnych składników pokarmowych – czyli powinna być odpowiednio zbilansowana.

Tabela 1. Produkty spożywcze o niskiej zawartości kwasu moczowego w postaci puryn

| Produkty | Miara domowa = porcja (g) | Ilość wytworzonego kwasu moczowego z jednej porcji (mg) w postaci puryn |
|--------------------------|---------------------------|---|
| Produkty mleczne: | | |
| mleko | 200 | <16 |
| mleko zsiadłe | 200 | 16 |
| ser pleśniowy | 30 | 2 |
| ser żółty | 30 | 2 |
| ser wiejski ziarnisty | 50 | 5 |
| tłuszcze i oleje | 10 | 0 |
| Mięso i wędliny: | | |
| metka | 30 | 22 |
| mortadela | 30 | 29 |
| salami | 30 | 31 |
| szynka gotowana | 30 | 39 |
| Produkty zbożowe: | | |
| kajzerka | 50 | 11 |
| chleb biały | 50 | 7 |
| chleb chrupki | 30 | 18 |
| makaron | 60 | 24 |
| Warzywa: | | |
| burak czerwony | 200 | 38 |
| cebula | 200 | 26 |
| cukinia | 200 | 48 |
| kapusta biała | 200 | 44 |
| kapusta kwaszona | 200 | 32 |
| kapusta pekińska | 50 | 11 |
| marchew | 200 | 34 |
| ogórek | 200 | 14 |
| pomidor | 200 | 22 |
| rzodkiewka | 100 | 15 |

DZIE 3

NIADANIE

Jajecznica z pomidorami

Zjedz 1 porcję .

Przepis na porcję .

jaja kurze całe - 50 g (1 sztuka (kl. wagowa M)) | pomidory, czerwone - 108 g (1 mała sztuka) | olej rzepakowy uniwersalny - 1.0 g (0.5 łyeczki) | pieprz czarny - 1.0 g | sól biała - 0.4 g | szczypiorek - 8 g (1 łyżka) | oregano suszone - 1.0 g | bazylija suszona - 1.0 g

1. Pomidora umyj i pokrój w kostkę .
2. Dużaj na wolnym ogniu do miękkości .
3. Następnie dodaj jaja i mieszaj delikatnie .
4. Pod koniec smażenia dodaj przyprawę oraz zioła.

KANAPKA Z BUŁKĄ GRAHAMKĄ SZYNK I OGÓRKIEM



Zjedz 100 g.

Przepis na 1 sztukę (196 g).

bułki grahamki - 50 g (1 sztuka) | serek kremowy (np. Philadelphia) - 12 g | szynka delikatesowa z kurczaka - 54 g (3 plastry) | ogórek kiszony - 80 g

Bułeczkę posmaruj serkiem, połóż na nią plasterki szynki i ogórka.

białko - 16.1 g | energia - 234.4 kcal | wglow. og. - 21.7 g | wit. C - 29.7 mg | waga - 270 g | tłuszcz - 10.4 g

II NIADANIE

Placki dyniowe z musem jabłkowym

jaja kurze całe - 13 g (0.25 sztuka (kl. wagowa M)) | dynia pieczona, bez soli - 54 g (0.25 szklanka, kostka) | jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 14 g (0.6 łyżki) | mąka pszenna, typ 1850 - 10 g | olej rzepakowy tłoczony na zimno - 3 g (1.5 łyeczki) | proszek do pieczenia - 0.8 g (0.1 łyeczki) | cukier, biały - 2.5 g (0.25 łyżki) | jabłko - 47 g (0.25 średniej sztuki) | cynamon mielony - 0.8 g | woda - 5 g

1. Dynię pokrój na kawałki i upiecz w piekarniku w temp. 200 st. C przez ok. 1h.
2. W misce wymieszaj pure z dyni z jogurtem naturalnym.
3. Następnie krótko zmiksuj lub wymieszaj dynię z jajkami oraz olejem (2 łyżki), dodaj cukier oraz mąkę uprzednio przesianą i dobrze wymieszaną z proszkiem do pieczenia oraz solą .
4. Wszystko krótko zmiksuj do połączenia się składników na gładką i jednolitą masę .
5. Placki smaż na niezbyt dużym ogniu na nieprzywierającej patelni lub smaruj cieką patelnię odrobiną oleju, do czasu aż urosną i ładnie zarumienią (przez około 2,5 minuty).
6. Przewróć na drugą stronę i smaż do zrumienienia przez około 2 minuty.
7. Jabłko upraż w garnuszku z cynamonem, mość na podłogę na początku odrobinę wody.
8. Placki podawaj z musem jabłkowym.

białko - 4.1 g | energia - 142.6 kcal | wglow. og. - 22.4 g | wit. C - 12.6 mg | waga - 150 g | tłuszcz - 5.0 g

4. Wlej wino i gotuj, a odparuje.
5. Dodaj po kolei warzywa i przyprawy.
6. Wlewaj bulion (zrobiony z kostki i wody, albo je li masz to ugotowany wcze niej) małymi porcjami i mieszaj, gotuj do mi kko ci ry u i warzyw.
7. Na koniec dodaj natk pietruszki i ser, wymieszaj.

PONADTO

kompot z wi ni - 200.0 g

białko - 27.5 g | energia - 640.5 kcal | w glow. og. - 85.6 g | wit. C - 164.4 mg | waga - 970 g | tłuszcz - 19.1 g

PODWIECZOREK

Bakła anowe rulony z serkiem



Zjedz 2 sztuki.

Przepis na 18 sztuk.

bakła an - 240 g (1 sztuka) | szczypiorek - 25 g | koper ogrodowy - 25 g | czosnek - 12 g (2 rednie z bki) | ser typu "feta" - 100 g (0.5 kostki) | serek twarogowy, ziarnisty - 200 g (1 kubek) | ser, niebieski - 25 g | pieprz czarny - 1.0 g | oliwa z oliwek - 8 g (1 ły ka)

1. Bakła ana umy , osuszy i pokroi wzdłu , na cienkie plastry.
2. Ka dy plaster posoli i poczeka a pu ci wod .
3. Ods czy z wody, osuszy r cznikiem papierowym i lekko posmarowa oliw .
4. Bakła ana usma y z obu stron na patelni grillowej lub upiec.
5. W miseczce wymiesza wszystkie sery, posiekany czosnek, koperek i szczypiorek. Doda pieprz.
6. Past z serków układa na plastrach bakła ana i zawija w rulony.

Koktajl jabłko, gruszka, banan



Zjedz 100 g.

Przepis na porcj (345 g).

banan - 80 g (1 mała sztuka) | jabłko - 100 g (1 mała sztuka) | gruszka - 65 g (0.5 sztuki) | jogurt naturalny do picia, 2% tłuszczu - 100 g (0.5 kubka)

Wszystkie składniki zmiksuj na gładk mas .

białko - 7.7 g | energia - 141.7 kcal | w glow. og. - 16.9 g | wit. C - 9.0 mg | waga - 170 g | tłuszcz - 5.4 g

KOLACJA

Sałata z tu czykiem i granatem

sałata rzymska - 50 g | tu czyk w wodzie - 65 g (0.5 puszki) | granat - 25 g | fasola szparagowa zielona, gotowana, ods czona, bez soli - 150 g | jaja kurze całe - 40 g (1 sztuka (kl. wagowa S)) | chleb mieszany, z płatkami owsianymi - 31 g (1 kromka) | oliwa z oliwek - 3 g (1.5 ły eczki) | sok ze wie ej cytryny - 5 g | tymianek wie y - 1.0 g | czosnek - 6 g (1 redni z bek) | sól morska jodowana - 1.0 g | pieprz czarny - 1.0 g

1. Sałat wymieszaj z tu czykiem, ugotowan fasolk szparagow , jajem pokrojonym w kawałki.
2. Posyp granatem i przyprawami.
3. Polej oliw z oliwek wymieszana z sol i pieprzem i sokiem z cytryny.
4. Podawaj z pieczywem.

DZIEŃ 1

KCAL **1789**; BIAŁKO **80** G; TŁUSZCZ **62** G; WĘGLOWODANY **250** G

ŚNIADANIE

DANIA

KANAPKI Z SEREM BIAŁYM I RZODKIEWKAMI

SKŁADNIKI:

| | | |
|---------------------------|-------------|------|
| ✓ SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY | 2 X PLASTER | 60 G |
| ✓ MASŁO | 1 X ŁYŻKA | 10 G |
| ✓ RZODKIEWKA | 4 X SZTUKA | 60 G |
| ✓ CHLEB RAZOWY | 2 X KROMKA | 70 G |

PRZYGOTOWANIE:

KAŻDĄ Z KROMEK POSMAROWAĆ CIENKO MASŁEM. SER POKROIĆ W PLASTRY, PRZYKRYĆ NIM CHLEB. RZODKIEWKI UMYĆ, POKROIĆ W PLASTRY, POŁOŻYĆ NA KANAPKI.

II ŚNIADANIE

DANIA

PŁATKI Z KIWI I DODATKAMI

SKŁADNIKI:

| | | |
|-------------------|----------------|-------|
| ✓ KIWI | 1 X SZTUKA | 75 G |
| ✓ PŁATKI OWSIANE | 1 X ŁYŻKA | 10 G |
| ✓ SEZAM (NASIONA) | 1 X ŁYŻKA | 10 G |
| ✓ MLEKO 2% | 0.5 X SZKLANKA | 115 G |
| ✓ SIEMIĘ LNIANE | 1 X ŁYŻKA | 10 G |
| ✓ OTRĘBY PSZENNE | 2 X ŁYŻKA | 16 G |

PRZYGOTOWANIE:

PŁATKI I OTRĘBY UGOTOWAĆ W WODZIE, DODAĆ MLEKO I RESZTĘ SKŁADNIKÓW

OBIAD

DANIA

LECZO Z CIECIERZYCĄ

SKŁADNIKI:

| | | |
|--------------------|---------------|--------|
| ✓ CIECIERZYCA | 3 X ŁYŻKA | 45 G |
| ✓ PAPRYKA CZERWONA | 0.25 X SZTUKA | 57.5 G |
| ✓ CUKINIA | 100 X GRAM | 100 G |

DZIEŃ 2

KCAL **1615**; BIAŁKO **65** G; TŁUSZCZ **47** G; WĘGLOWODANY **256** G

ŚNIADANIE

DANIA

BRANADA – PASTA Z DORSZA

SKŁADNIKI:

| | | |
|------------------|--------------|--------|
| ✓ DORSZ | 50 X GRAM | 50 G |
| ✓ OLIWA Z OLIVEK | 3 X ŁYŻECZKA | 15 G |
| ✓ MLEKO 2% | 1 X ŁYŻKA | 15 G |
| ✓ SÓL | 1 X SZCZYPTA | 0.3 G |
| ✓ PIEPRZ CZARNY | 2 X SZCZYPTA | 0.6 G |
| ✓ CZOSNEK | 0.5 X ZĄBEK | 2.5 G |
| ✓ ZIEMNIAK | 0.5 X SZTUKA | 37.5 G |
| ✓ SOK Z CYTRYNY | 3 X ŁYŻKA | 18 G |

PRZYGOTOWANIE:

UWAGA! PRZYGOTOWAĆ DRUGĄ PORCJĘ NA JUTRZEJSZY DZIEŃ! RYBĘ NAMOCZYĆ PRZEZ 24 GODZINY W ZIMNEJ WODZIE. PO TYM CZASIE DORSZA UGOTOWAĆ W WODZIE PRZEZ KILKA MINUT. ZIEMNIAKA OBRAĆ, RÓWNIEŻ UGOTOWAĆ. MIĘSO Z DORSZA DROBNO POKROIĆ, DODAĆ SOK Z CYTRYNY, SÓL, PIEPRZ, ROZGNIECIONEGO ZIEMNIAKA I POWOLI DODAĆ OLIWĘ. CZOSNEK OBRAĆ, PRZECISNĄĆ PRZEZ PRASKĘ, DODAĆ DO RYBY WRAZ Z MLEKIEM. CAŁOŚĆ MOŻNA ZBLENDOWAĆ NA KREM.

PRODUKTY

| | | |
|----------------|------------|------|
| BULKA GRAHAMKA | 1 X SZTUKA | 90 G |
|----------------|------------|------|

II ŚNIADANIE

DANIA

SMOOTHIE WIŚNIOWO – BANANOWE

SKŁADNIKI:

| | | |
|-------------------|----------------|-------|
| ✓ BANAN | 0.5 X SZTUKA | 60 G |
| ✓ WIŚNIE MROŻONE | 100 X GRAM | 100 G |
| ✓ SEZAM (NASIONA) | 1 X ŁYŻECZKA | 5 G |
| ✓ MLEKO 2% | 0.5 X SZKLANKA | 115 G |
| ✓ OTRĘBY PSZENNE | 2 X ŁYŻKA | 16 G |

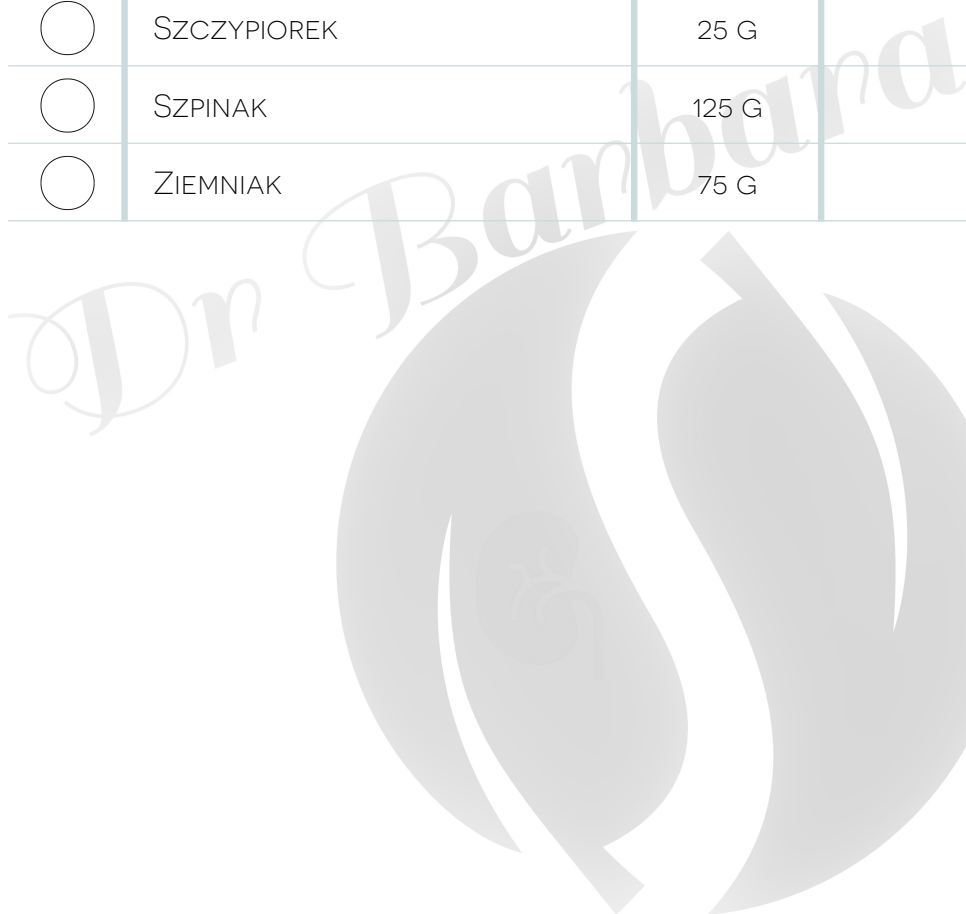


LISTA ZAKUPÓW

DZIEŃ: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

| | PRODUKT | IŁOŚĆ GRAM | MIARY W JADŁOSPISIE |
|-----------------------------------|-------------------------|------------|-----------------------------|
| INNE | | | |
| <input type="checkbox"/> | BULION WARZYWNY | 180 G | 0.75 X SZKLANKA |
| <input type="checkbox"/> | CUKIER | 10 G | 2 X ŁYŻECZKA |
| MIĘSO | | | |
| <input type="checkbox"/> | PIERŚ Z INDYKA | 100 G | - |
| NABIAŁ I PRODUKTY JAJECZNE | | | |
| <input type="checkbox"/> | JAJKO | 300 G | 6 X SZTUKA |
| <input type="checkbox"/> | JOGURT NATURALNY | 590 G | 350 X GRAM , 12 X ŁYŻKA |
| <input type="checkbox"/> | MASŁO | 20 G | 2 X ŁYŻKA |
| <input type="checkbox"/> | MLEKO 2% | 777.5 G | 3.25 X SZKLANKA , 2 X ŁYŻKA |
| <input type="checkbox"/> | SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY | 210 G | 7 X PLASTER |
| <input type="checkbox"/> | SEREK WIEJSKI | 180 G | 0.5 X SZTUKA , 4 X ŁYŻKA |
| NAPOJE | | | |
| <input type="checkbox"/> | WODA ŹRÓDLANA | 340 G | 1 X SZKLANKA , 100 X GRAM |
| NASIONA I ORZECHY | | | |
| <input type="checkbox"/> | PESTKI DYNI | 50 G | 5 X ŁYŻKA |
| <input type="checkbox"/> | SEZAM (NASIONA) | 120 G | 10.5 X ŁYŻKA , 3 X ŁYŻECZKA |
| <input type="checkbox"/> | SIEMIĘ LNIANE | 30 G | 3 X ŁYŻKA |
| OWOCE I SOKI OWOCOWE | | | |
| <input type="checkbox"/> | AWOKADO | 280 G | 2 X SZTUKA |
| <input type="checkbox"/> | BANAN | 360 G | 3 X SZTUKA |

| | | | |
|-----------------------|---------------------|--------|--------------------------|
| <input type="radio"/> | PRZECIER POMIDOROWY | 525 G | 2 X SZKLANKA , 3 X ŁYŻKA |
| <input type="radio"/> | RUKOLA | 60 G | 3 X GARŚĆ |
| <input type="radio"/> | RZODKIEWKA | 165 G | 11 X SZTUKA |
| <input type="radio"/> | SALATA LODOWA | 600 G | 6 X GARŚĆ |
| <input type="radio"/> | SELER KORZENIOWY | 300 G | 5 X PLASTER |
| <input type="radio"/> | SELER NACIOWY | 67.5 G | 1.5 X ŁODYGA |
| <input type="radio"/> | SOCZEWICA | 60 G | 4 X ŁYŻKA |
| <input type="radio"/> | SZCZYPIOREK | 25 G | 5 X ŁYŻKA |
| <input type="radio"/> | SZPINAK | 125 G | 5 X GARŚĆ |
| <input type="radio"/> | ZIEMNIAK | 75 G | 1 X SZTUKA |



<https://doktorbarbara.pl/>
 bp@doktorbarbara.pl