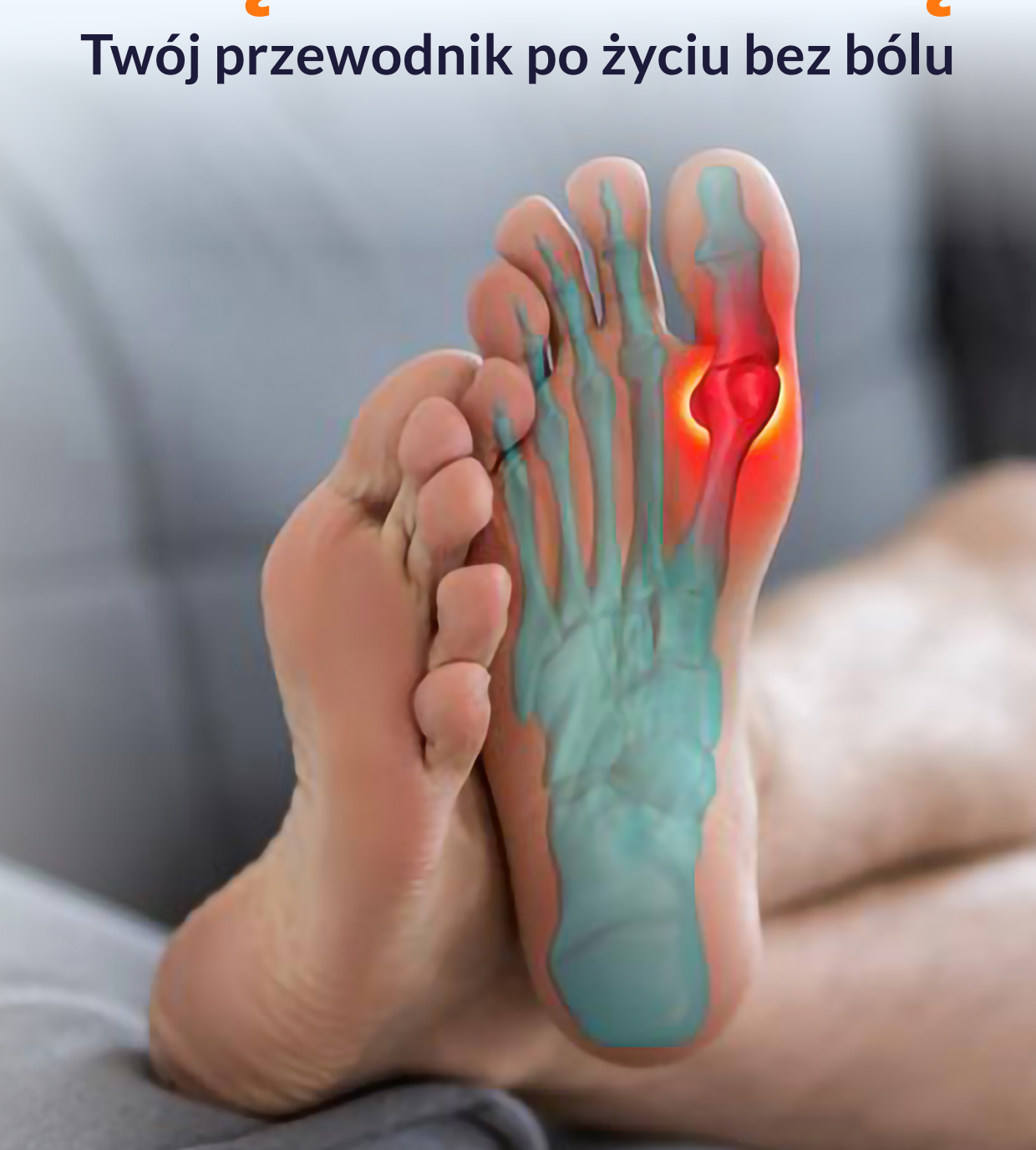
POKONAJ
DNĘ MOCZANOWĄ
Twój przewodnik po życiu bez bólu



ZDROWIE
W PRAKTYCE

ZDROWIE W TWOICH RĘKACH

książki, które ułatwiają dbanie o siebie każdego dnia!

Stawiamy na zdrowie w codziennym życiu.
Oferujemy książki i poradniki, które pomagają dbać o kondycję, odżywianie, psychikę i rozwój osobisty. Każda publikacja powstała we współpracy z ekspertami i praktykami, aby dostarczać sprawdzonych informacji w przystępnej formie.

Znajdziesz u nas poradniki, książki popularnonaukowe i praktyczne zestawy wiedzy dostępne w wersji drukowanej i elektronicznej.









Sprawdź już dziś!

Pokonaj dnę moczanową
Twój przewodnik po życiu bez bólu

Copyright © by Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

Warszawa 2026

Pokonaj dnę moczanową: Twój przewodnik po życiu bez bólu

Copyright © Warszawa 2026 by Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

Autorzy: Marta Chalimoniuk-Nowak, prof. dr Ingo Froböse, Anna Gardyniak, Joanna Jurek, dr Jens Kochenmaister, Beate Rossbach, Agata Sierota, Gabriela Schwarz, Dagmara Wirpszo, prof. dr Thomas Wessinghage, Karolina Wojtaś
Konsultacja: mgr Hanna Jabłońska, lek. Katarzyna Sitarz
Redakcja: Anna Gardyniak
Korekta: Zespół
Koordynator produkcji: Mariusz Jezierski
Koordynator projektów wydawniczych: Anna Jagodzińska
Content & Publishing Leader: Marta Grabowska-Peda

Projekt graficzny okładki: Agnieszka Makowska
Zdjęcie na okładce: Adobe Stock
Skład i łamanie: Agnieszka Makowska

Wydanie I
Stan prawny: luty 2026
ISBN: 978-83-8409-463-1
Kod produktu: UQZ21

Wydawca:
Wiedza i Praktyka sp. z o.o.
03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a
tel. 22 518 29 29, faks 22 617 60 10
www.wip.pl

Druk i oprawa: KRM Druk sp. z o.o

Publikacja uwzględnia stan prawny obowiązujący na dzień 18 lutego 2026 r.

Niniejsza publikacja oraz wszystkie zawarte w niej teksty, grafiki i materiały są chronione prawem autorskim. Żadna część tej książki nie może być reprodukowana, przechowywana w systemach wyszukiwania lub transmitowana w jakiejkolwiek formie i jakimikolwiek środkami – elektronicznymi, mechanicznymi, kopiowania, nagrywania lub innymi – bez uprzedniej pisemnej zgody Redakcji.

Zakaz ten nie dotyczy cytowania ww. materiałów w granicach dozwolonego użytku, z powołaniem się na źródło.

Treści zawarte w niniejszej publikacji mają charakter wyłącznie informacyjny i edukacyjny. Publikacja została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności oraz z wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów. Niemniej jednak zawiera ona ogólne wskazówki i nie powinna być traktowana jako indywidualna porada prawna, finansowa, medyczna ani żadna inna forma profesjonalnej konsultacji.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za decyzje podjęte na podstawie informacji zawartych w tej publikacji. W przypadku potrzeby uzyskania specjalistycznej porady zaleca się konsultację z odpowiednim ekspertem lub specjalistą w danej dziedzinie.

Spis treści

Od Redakcji 5

Dna moczanowa i stawy 7

Dna moczanowa bez tajemnic – objawy, dieta i skuteczne leczenie 8

Dna moczanowa czy choroba zwyrodnieniowa stawów? Jakie są różnice? 11

Boli noga albo ręka? To może być dna moczanowa – nie ignoruj tych sygnałów 12

Domowe sposoby na stawy: co pomaga, a co może maskować dnę moczanową 19

Czy kobiety naprawdę dostają podagry? 23

Dieta i profilaktyka 25

Dna moczanowa: jak dodatki do żywności i ultraprzetworzone jedzenie podbijają kwas moczowy 26

Dna moczanowa na co dzień: 5 zasad żywienia, które pomagają obniżyć kwas moczowy 28

Dna moczanowa a warzywa i owoce: ile jeść dziennie, żeby obniżyć ryzyko napadów i chronić stawy? 31

Pozbądź się bólu stawów dzięki odpowiedniej diecie 38

Dna moczanowa i bolesne stawy: 3 naturalne sposoby na ulgę w napadzie (i między atakami) 43

Dna moczanowa i ból stawów: jakie suplementy mogą wspierać leczenie (a czego nie obiecują)? 45

Dna moczanowa a kolagen: czy warto wspierać chrząstkę, gdy stawy są pod ostrzałem stanu zapalnego? 50

Pokrzywa przy dnie moczanowej: naturalne wsparcie dla stawów i nerek, gdy kwas moczowy daje o sobie znać 55

Ruch przy dnie moczanowej 61

Dna moczanowa i siedzący tryb życia: 10 sygnałów, że Twoje ciało potrzebuje ruchu (zanim wróci atak bólu) 62

Dieta przy dnie moczanowej: jak jedzeniem i suplementacją wspierać stawy i obniżać poziom kwasu moczowego 64

Ból i sztywność palców przy dnie moczanowej: ćwiczenia, które pomogą Ci odzyskać sprawność dłoni 70

Dna moczanowa a ból stóp u seniora: jak wrócić do ruchu bez ryzyka kolejnego napadu 73

Zakończenie 80

Od Redakcji

Dna moczanowa to choroba, która potrafi zaskoczyć nagle – ostrym bólem, obrzękiem i stanem zapalnym stawu, który odbiera swobodę ruchu i poczucie kontroli nad własnym ciałem. Dla wielu osób pierwszy atak staje się momentem przełomowym: zaczynamy uważniej słuchać organizmu, analizować codzienne nawyki i szukać odpowiedzi na pytanie, co zrobić, aby ból nie wracał.

Ta książka powstała właśnie po to, by dać Ci realne wsparcie – bez straszenia, bez uproszczeń i bez obietnic „cudownych metod". Zebrane teksty pokazują dnę moczanową z różnych perspektyw: od żywienia i nawodnienia, przez aktywność fizyczną, aż po domowe sposoby łagodzenia dolegliwości i praktyczne wskazówki, jak radzić sobie z bólem stawów na co dzień. Znajdziesz tu także informacje o tym, jak rozpoznawać sygnały ostrzegawcze, które wysyła organizm, zanim pojawi się kolejne zaostrzenie.

W centrum tej publikacji stoi człowiek – jego codzienność, ograniczenia i potrzeba normalnego życia mimo choroby. Wiemy, że dna moczanowa nie dotyczy wyłącznie „jednego palca u stopy". Może obejmować dłonie, stopy, a nawet kręgosłup. Może utrudniać pracę, sen, spacery, a czasem także relacje i poczucie sprawczości. Dlatego w tej książce stawiamy na podejście całościowe: leczenie, styl życia, ruch dostosowany do możliwości i dietę, która nie jest karą, ale narzędziem odzyskiwania równowagi.

Chcemy, aby ta publikacja była dla Ciebie czymś więcej niż zbiorem porad. Niech stanie się mapą, która pomoże Ci lepiej zrozumieć chorobę, a przede wszystkim – krok po kroku wracać do sprawności, zmniejszać ryzyko nawrotów i odzyskać komfort życia. Bo choć dna moczanowa potrafi być bezlitosna, to przy odpowiednim podejściu naprawdę można ją trzymać w ryzach.

Życzymy Ci zdrowia, spokoju i siły do wprowadzania zmian – nawet tych małych, bo to one najczęściej przynoszą największą ulgę.

Redakcja Zdrowia w Praktyce

Dna moczanowa i stawy

Dna moczanowa bez tajemnic – objawy, dieta i skuteczne leczenie

Dna moczanowa to nie „choroba od mięsa i piwa", która raz na jakiś czas boli i mija. Najnowsze badania pokazują, że przewlekle podwyższony kwas moczowy napędza stan zapalny w organizmie, a kryształy mogą odkładać się nie tylko w stawach palców, ale również w obrębie kręgosłupa. Efekt? Nawracający ból, sztywność, a z czasem trwałe uszkodzenia stawów, których nie da się cofnąć. Dlatego nie chodzi wyłącznie o „przetrwanie ataku", ale o skuteczną profilaktykę i długofalowe leczenie: dieta, nawodnienie, redukcja masy ciała i konsekwentne obniżanie kwasu moczowego, zanim dna zacznie zabierać Ci sprawność.

Grube, bolące stawy w palcach dłoni i stóp – tym objawia się dna moczanowa. Winowajcą jest zazwyczaj niewłaściwa, dieta bogata w kwas moczowy. Ale czy wiesz, że dna moczanowa może również uszkodzić plecy? Dochodzi wtedy do uszkodzenia stawów kręgowych. Co należy robić, by na stałe uniknąć dolegliwości?

Około dwóch procent wszystkich dorosłych w krajach rozwiniętych cierpi na dnę moczanową, a mężczyźni padają ofiarą tej choroby znacznie częściej niż kobiety. Powodem tego często są nasze nawyki żywieniowe. Dużo puryn zawierają w szczególności pokarmy odzwierzęce. Gdy rozkładają się w organizmie, powstaje kwas moczowy. Ten z kolei gromadzi się we krwi. Jest on następnie odfiltrowywany w nerkach. Jednak ta funkcja działa tylko do pewnego momentu. Jeśli we krwi znajduje się zbyt dużo kwasu moczowego, tworzą się tzw. kryształy kwasu moczowego. Osadzają się one w tkankach i stawach. To prowadzi do pojawienia się zgrubień i wystąpienia bólu. Dotyczy to przede wszystkim stawów palców u dłoni i stóp. Jednakże kryształki mogą się również osadzać w stawach kręgosłupa.

W ostrych przypadkach – leki

Pierwsze objawy dny moczanowej zwykle znikają same z siebie. Mimo to tę chorobę powinniśmy leczyć. Na dłuższą metę choroba może spowodować uszkodzenie stawów – a tego nie da się odwrócić.

W leczeniu dny moczanowej panuje rozróżnienie na leczenie ostrych przypadków i leczenie samej choroby. W ostrych przypadkach dostępne są różne leki. Zaliczają się do nich:

- niesteroidowe leki przeciwzapalne, takie jak naproksen lub diklofenak,

- steroidowe leki (glikokortykoidy), preparaty z kortyzonu,
- kolchicyna.

Mają one na celu złagodzenie bólu spowodowanego atakiem dny moczanowej; zwykle znika on w ciągu jednego dnia. Jednak preparaty te nie wpływają na poziom kwasu moczowego. Ten cały czas pozostaje podwyższony.

Terapia długoterminowa: leczenie choroby

W przypadku dny moczanowej ważne jest nie tylko złagodzenie lub wyeliminowanie ostrego bólu. Trzeba również zapobiec atakom dny moczanowej w przyszłości i obniżyć poziom kwasu moczowego we krwi.

Najlepszym sposobem jest zmiana diety. Należy zrezygnować z produktów zawierających purynę. W ten sposób obniżysz i ustabilizujesz poziom kwasu moczowego. W związku z tym należy przestrzegać następujących zasad:

- Unikaj przybierania na wadze: to samo w sobie spowoduje ogromny spadek poziomu kwasu moczowego. Wybierz dodatkową aktywność, jeśli Twoje BMI wynosi więcej niż 25. (Oblicz wskaźnik masy ciała, dzieląc wagę w kilogramach przez wzrost w metrach razy wzrost w metrach).

Uwaga!

Leki zawierające kwas acetylosalicylowy (aspiryna i inne) nie nadają się do łagodzenia bólu dny moczanowej. Mogą one zwiększać poziom kwasu moczowego we krwi, a więc sprawić, że ryzyko kolejnych ataków znacznie wzrośnie.

- Zmniejsz ilość spożywanego tłuszczu. Tłuszcz powstrzymuje procesy eliminacji kwasu moczowego w nerkach.
- Unikaj produktów bogatych w purynę, takich jak wątróbka, mięso, podroby (w tym nerki), ale także śledź, pstrąg, zielony groszek lub łupacz.
- Unikaj alkoholu. On również zwiększa stężenie kwasu moczowego we krwi. Dotyczy to przede wszystkim piwa i napojów wysokoprocentowych.
- Pij dużo, co najmniej dwa litry dziennie – najlepiej wody, niesłodzonej herbaty ziołowej lub owocowej. Kawa, czarna herbata i kakao zawierają purynę, ale nie jest ona przekształcana w kwas moczowy. Możesz więc śmiało sięgać również po te napoje. Unikaj soków owocowych i słodzonych napojów (w tym bezalkoholowych).

Co dziś wiemy lepiej o dnie moczanowej (także tej „kręgosłupowej")?

1. Dna to choroba odkładania kryształów – i może dotyczyć kręgosłupa.

Zajęcie kręgosłupa bywa niedodiagnozowane, bo przypomina „zwykły" ból pleców. Coraz częściej podkreśla się rolę nowoczesnego obrazowania (USG i DECT) w wykrywaniu złogów kryształów nawet w głębokich strukturach (np. stawy międzywyrostkowe, dyski).

2. Najskuteczniejsza strategia długofalowa to „treat-to-target": zejście z kwasem moczowym poniżej celu.

Współczesne podejście akcentuje nie tylko leczenie bólu w ataku, ale konsekwentne utrzymanie docelowego stężenia kwasu moczowego (często < 6 mg/dl / < 360 µmol/l), bo to realnie „wypłukuje" złogi i zmniejsza nawroty.

3. Słodzone napoje (także soki) to cichy „podkręcacz" kwasu moczowego.

Najświeższe przeglądy badań obserwacyjnych podtrzymują wniosek: napoje słodzone i fruktoza wiążą się z wyższym ryzykiem hiperurykemii i dny. Jeśli chcesz zrobić jedną zmianę o dużym efekcie – zacznij właśnie od tego.

4. „Nie tylko czego unikać" – wzorce żywienia mają znaczenie.

Coraz więcej prac porządkuje dowody, że liczy się całość stylu jedzenia i życia (masa ciała, aktywność, sen), a nie pojedynczy „zakazany produkt". To dobra wiadomość: nie musisz żyć w reżimie, tylko mądrze poukładać nawyki.

Ciekawostka: leki „od cukru" mogą obniżać kwas moczowy i ryzyko dny (u odpowiednich pacjentów).
W badaniach i metaanalizach inhibitory SGLT2 (stosowane w cukrzycy/chorobach sercowo-nerkowych) wykazują efekt obniżania kwasu moczowego oraz spadek ryzyka napadów dny – ale to temat do rozmowy z lekarzem, nie do samodzielnego „polowania na receptę".

A co z „superfoods" typu wiśnie/tart cherry?
Są badania i próby kliniczne sugerujące potencjalny wpływ na stan zapalny i/lub częstość zaostrzeń, ale ogólny obraz dowodów bywa mieszany. Traktuj to jako dodatek do stylu życia, a nie zamiennik leczenia i kontroli kwasu moczowego.