Opracował: mgr. dietetyk Paulina Smoczyńska

ZALECENIA DIETETYCZNE
HIPERURYKEMIA – DIETA NISKOPURYNOWA

Najważniejsze zalecenia dietetyczne:

- Komponując posiłki opieraj się na zasadach zdrowego żywienia, talerzu zdrowego żywienia. Spożywaj odpowiednie do wieku i zapotrzebowania porcje posiłków.

W doborze odpowiednich porcji pomoże ci dietetyk.

- Spożywaj 4-5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 3-4 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.

- Ogranicz spożywanie produktów o wysokiej i umiarkowanej zawartości puryn np. wywarów z mięsa i kości, wywarów rybnych, mięsa i jego przetworów, podrobów, ryb i ich przetworów, owoców morza, drożdży. Dieta bogata w związki purynowe bezpośrednio przyczynia się do zwiększenia stężenia kwasu moczowego we krwi. Ponadto, w okresie napadowym (dna moczanowa) zalecana jest dieta wegetariańska (wykluczenie mięsa, ryb, owoców morza).

- Ogranicz produkty zawierające dodatek fruktozy, syropu glukozowo-fruktozowego i syropu kukurydzianego, takie jak: słodkie napoje, napoje energetyzujące, słodycze, słodzone produkty mleczne, dżemy. Duża ilość fruktozy w diecie zwiększa produkcję kwasu moczowego w organizmie.

- Codziennie spożywaj mleko (do 2% tłuszczu) oraz naturalne produkty mleczne np. jogurt, kefir czy twaróg. Mleko jest ubogie w związki purynowe, a niektóre jego składniki (kazeina, laktoglobulina, peptydy mleczne) mogą wpływać na obniżenie stężenia kwasu moczowego. Spożywanie jednej porcji mleka lub jogurtu dziennie powoduje obniżenie stężenia kwasu moczowego we krwi średnio o 0,25 mg/dl.

- W diecie uwzględnij nasiona roślin strączkowych i orzechy. Nasiona roślin strączkowych zawierają umiarkowane ilości puryn (100-200 mg/100 g produktu), ale ich przyswajalność

jest bardzo niska. Nie obserwuje się związku między wysokością stężenia kwasu moczowego we krwi, a spożyciem fasoli, soczewicy czy grochu. Jednocześnie produkty te są dobrym źródłem białka i mogą być zamiennikiem mięsa w diecie.

- Warzywa jedz jak najczęściej, głównie w postaci surowej. Są one źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu przeciwzapalnym. Zwracaj uwagę, aby warzywa stanowiły przynajmniej połowę tego, co jesz (minimum 400 g/dzień).

- Owoce świeże i/lub mrożone spożywaj w mniejszej ilości w stosunku do warzyw (z zachowaniem proporcji ¾ warzywa i ¼ owoce), ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Wiśnie lub niskosłodzony koncentrat z wiśni może przyczyniać się do wspomagania obniżenia stężenia kwasu moczowego we krwi.

- Zadbaj o odpowiednią zawartość witaminy C w diecie, która przyczynia się do zwiększonego wydalania kwasu moczowego przez nerki. Jej źródłem są świeże warzywa, owoce i zioła. Szczególnie dużą zawartością charakteryzują się np. natka pietruszki, papryka, brukselka, czarne porzeczki oraz truskawki.

- Unikaj obróbki termicznej wymagającej użycia tłuszczu na korzyść gotowania, gotowania na parze, pieczenia w folii lub rękawie kuchennym. Szczególnie zalecane jest gotowanie w wodzie, ze względu na zmniejszenie zawartości puryn w ugotowanym produkcie na skutek ich przeniknięcia do wody. Z tego względu nie zaleca się spożywania wywarów z mięs i kości.

- Dbaj o prawidłowe nawodnienie odpowiednio do zapotrzebowania. Wypijaj jak najwięcej płynów dziennie, aby zapobiec nadmiernemu wytrącania się kryształów kwasu moczowego. Odwodnienie może przyczyniać się do wzrostu stężenia kwasu moczowego we krwi oraz do nasilenia dolegliwości bólowych.

- W przypadku nadwagi lub otyłości staraj się stopniowo zmniejszać masę ciała – może to przynieść korzyści zdrowotne, w tym zmniejszenie częstotliwości ataków. Redukcja masy ciała o 5-10 kg związana jest z obniżeniem stężenia kwasu moczowego do 0,6 mg/dl.

TEGO JEDZ MNIEJ - OGRANICZ	**TEGO JEDZ WIĘCEJ- JAK NAJCZĘŚCIEJ**
• mięso (głównie wieprzowina, wołowina, baranina), • podroby, • przetwory mięsne,	• warzywa (ogórki, pomidory, biała kapusta, buraki, marchew, cukinia, cebula, kapusta pekińska, rzodkiewka, sałata, rukola, roszponka, kalarepa, rzodkiew, bakłażan), • owoce (np. agrest, ananas, brzoskwinie, czereśnie, gruszki, jabłka, kiwi, maliny,

• buliony mięsne i rybne (puryny są wypłukiwane do roztworu), • galarety mięsne i rybne, • ryby (w tym łosoś, dorsz, makrela, pstrąg, karp, sardynka, szczupak, sola, śledź), • owoce morza (w tym homary, krewetki, małże), • tłuszcze zwierzęce (np. masło, smalec, skwarki), • napoje słodzone, soki owocowe, • duże ilości owoców (jednorazowo), • miód, • produkty słodzone fruktozą lub syropem fruktowym, • tłuste sery (np. pleśniowe) w dużej ilości, • mocna kawa i herbata, • nadmiar soli, • niektóre warzywa, takie jak brokuły, brukselka, szpinak.	porzeczki, pomarańcze, truskawki, winogrona, wiśnie), • mleko, zsiadłe mleko, jogurt, maślanka (porcja 200ml), serek wiejski (porcja 50g), • nasiona roślin strączkowych (porcja dzienna do 75g suchych nasion), np. fasola, soczewica, groch, ciecierzyca, • produkty zbożowe pełnoziarniste (np. kasza gryczana, bulgur, pęczak, jaglana, ryż i makaron pełnoziarnisty, pieczywo graham lub razowe, produkty z mąk pełnoziarnistych), • oleje roślinne w nie za dużych ilościach na porcję (ze względu na ograniczenie całościowe tłuszczu w diecie), • nasiona i orzechy porcjach nie większych niż 30-50g (ze względu na ograniczenie całościowe tłuszczu w diecie), np. nasiona słonecznika, sezamu, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce