



HIPERURYKEMIA I DNA MOCZANOWA

WPROWADZENIE

Zbyt wysokie stężenie kwasu moczowego nie jest obojętne dla zdrowia. Jego krystalizacja (głównie w postaci moczanu sodowego) w strukturach stawowych prowadzi do zapalenia nazywanego **dną moczanową**. Cechą charakterystyczną tej choroby jest występowanie nawracających stanów zapalnych stawów, którym towarzyszy ból, zaczerwienienie, tkliwość, wzrost temperatury i obrzęk. Przyczyną dny moczanowej jest zbyt wysokie stężenie kwasu moczowego we krwi, czyli hiperurykemia. Nadmiar kwasu moczowego odkłada się w stawach, ścięgnach i otaczających je tkankach w postaci kryształków (tzw. guzki dnawe). Stężenie kwasu moczowego we krwi zależy od jego produkcji w organizmie (m.in. w wyniku metabolizowania puryn dostarczanych wraz z dietą) oraz wydalania przez nerki. Hiperurykemia staje się kolejnym elementem zespołu metabolicznego, zwiększającego ryzyko-sercowo-naczyniowe.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Dieta stosowana w hiperurykemii powinna być **dieta alkalizująca** (ułatwia wydalanie kwasu moczowego), **opartą na produktach roślinnych** (mniejsza zawartość puryn prekursora kwasu moczowego), bez dodatku fruktozy (zwiększa wytwarzanie kwasu moczowego).

Dieta zakwaszająca prowadzi do zakwaszenia moczu, a alkalizująca do jego alkalizacji, co sprzyja rozpuszczaniu (zapobiega wytrącaniu) wydalanego kwasu moczowego. Tak więc dieta pochodzenia zwierzęcego (podobnie owoce) zwiększa ryzyko hiperurykemii nie dlatego, że zawiera dużo puryn, ale dlatego, że jest zakwaszająca i zmniejsza możliwość wydalania kwasu moczowego.

- picie kawy zmniejsza ryzyko hiperurykemii, natomiast odwrotnie jest z pićm alkoholu. Dodatkowo np. piwo oprócz etanolu zawiera znaczne ilości związków purynowych. Wraz ze zwiększeniem spożycia piwa i napojów spirytusowych wzrasta stężenie kwasu moczowego we krwi oraz ryzyko wystąpienia ostrego zapalenia stawów.



HIPERURYKEMIA I DNA MOCZANOWA

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

- należy unikać składników o wysokim indeksie glikemicznym (powodują hiperinsulinemię, co zwiększa posekrecyjną reabsorpcję kwasu moczowego w cewkach nerkowych),
- zalecana jest dieta oparta na zasadach zdrowego żywienia z ograniczeniem podaży puryn do 300 mg/d (przy atakach dny lub hiperurykemii do 120 mg/d),
- wskazane jest spożywanie napojów bogatych w metyloksantyny (kawa, herbata), które zmniejszają wytwarzanie kwasu moczowego oraz zwiększają jego wydalanie z moczem (zwiększają przesączanie kłębuszkowe),
- należy ograniczyć 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. Ponadto, w okresie napadowym zalecana jest dieta wegetariańska,
- należy ograniczyć produkty zawierające dodatek fruktozy, syropu glukozowo-fruktozowego i syropu kukurydzianego, takie jak: słodkie napoje, napoje energetyzujące, słodczyce, słodzone produkty mleczne, dżemy. Duża ilość fruktozy w diecie zwiększa produkcję kwasu moczowego w organizmie,
- należy spożywać 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,
- warzywa spożywać jak najczęściej, głównie w postaci surowej. Są one źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu przeciwzapalnym. Należy zwrócić uwagę, aby warzywa stanowiły przynajmniej połowę tego, co jemy (minimum 400 g/dzień).

HIPERURYKEMIA I DNA MOCZANOWA

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

- w diecie należy uwzględnić 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,
- owoce świeże i/lub mrożone należy w mniejszej ilości w stosunku do warzyw (z zachowaniem proporcji 3/4 warzywa i 1/4 owoce), ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Wiśnie lub niskosłodzony koncentrat z wiśni może przyczyniać się do wspomagania obniżenia stężenia kwasu moczowego we krwi,
- należy zadbać 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,
- Należy wypijać przynajmniej 3 l płynów dziennie aby zapobiec nadmiernemu wytrącaniu 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 należy starać 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.



HIPERURYSKEMIA I DNA MOCZANOWA

PRODUKTY ZALECANE

- wszystkie świeże i mrożone,
- wszystkie świeże i mrożone, owoce suszone w umiarkowanych ilościach,
- mąki z pełnego przemiału, pieczywo pełnoziarniste i graham
- płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby pszenne, żytnie, owsiane
- kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa
- ryż: brązowy, dziki, czerwony
- makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy
- mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light
- serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach)
- jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica i omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości,
- chude ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, mintaj)
- wszystkie, np. ciecierzycyca, groch, soczewica, fasola, bób, pasty z nasion roślin strączkowych, mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh
- makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)
- oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany
- mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego w składzie, margaryny miękkie
- margaryny z dodatkiem steroli i stanoli roślinnych,



HIPERURYSKEMIA I DNA MOCZANOWA

PRODUKTY ZALECANE

- orzechy (np. włoskie, laskowe), migdały,
- pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika, siemię lniane),
- woda, napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao) soki warzywne, domowa, niesłodzona lemoniada,
- zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylija, oregano, kurkuma, cynamon, imbir), zioła prowansalskie mieszanki przypraw bez dodatku soli,
- domowe sosy sałatkowe z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół,
- sól sodowo-potasowa w ograniczonej ilości.

PRODUKTY NIEZALECANE

- warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek,
- owoce kandyzowane, owoce w w syropach
- mąka oczyszczona, pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane),
- płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy)
- drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana
- biały ryż
- jasne makarony: pszenne, ryżowe
- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła, ziemniaki smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
- pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, śmietanka do kawy
- jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone,



HIPERURYSKEMIA I DNA MOCZANOWA

PRODUKTY NIEZALECANE

- warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek,
- owoce kandyzowane, owoce w w syropach
- mąka oczyszczona, pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane),
- płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy)
- drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana
- biały ryż
- jasne makarony: pszenne, ryżowe
- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła, ziemniaki smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
- pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, śmietanka do kawy
- jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone,
- jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. maśle, boczku, smalcu, słoninie), jaja z majonezem,
- tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki),
- konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
- tłuste ryby morskie (tuńczyk, halibut, łosoś, sardela, makrela, pstrąg, śledź), owoce morza (krewetki, małże, omułki)
- konserwy rybne, ryby wędzone
- masło i masło klarowane w ograniczonych ilościach smalec, słonina, łój
- margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy, majonez,



HIPERURYKEMIA I DNA MOCZANOWA

PRODUKTY NIEZALECANE

- orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach,
- soki owocowe, napoje alkoholowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące, nektary, syropy owocowe wysokosłodzone czekolada do picia,
- sól (np. kuchenna, himalajska, morska) mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli kostki rosółowe, płynne przyprawy wzmacniające smak, gotowe sosy,
- typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab), mrożone pizze, zapiekanki,
- wyroby garmażeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych, dania instant (np. sosy, zupy).

ZALECANA OBRÓBKA TECHNOLOGICZNA

- gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente),
- grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe),
- pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym,
- smażenie bez dodatku tłuszczu duszenie bez obsmażania.

ŹRÓDŁO:

Żywnienie człowieka zdrowego i chorego Tom 2, Marian Grzymisławski,
Moszak Małgorzata, PWN 2023, 393-396;
Centrum Edukacji Żywieniowej <https://ncez.pzh.gov.pl>.