

Xd: DIETA NISKOPURYNOWA

Dieta stosowana w:

- w dnie moczanowej (artretyzmie)
- w chorobach metabolicznych
- w kamicy nerkowej

Dna moczanowa jest chorobą metaboliczną, polegającą na nadmiernym odkładaniu się kwasu moczowego we krwi wskutek upośledzonego wydalania kwasu moczowego z organizmu z moczem. Kwas moczowy w postaci kryształków, moczanów, odkłada się w mięśniach, stawach. Złogi te powodują odczyn zapalny, powodując jednocześnie niszczenie chrząstek, powierzchni stawowych, dając zapalenie stawów. Choroba charakteryzuje się występowaniem co pewien czas ostrych napadów.

Wystąpieniu napadu sprzyja dieta bogata w puryny.

Celem diety jest zmniejszenie stężenia kwasu moczowego we krwi.

Z diety należy wykluczyć produkty bogate w związki purynowe:

wyciągi z kości i mięsa, podroby, dziczyznę, baraninę sardynki, śledzie, szproty, czekoladę, kawę naturalną, herbatę, kakao, soczewicę, groch, fasolę, grzyby, szpinak (spośród badanych produktów soczewica zawiera najwięcej adeniny- zasady purynowej). Ponadto nie zaleca się: wędlin, konserw, ostrych przypraw, tłuszczów zwierzęcych (poza masłem i śmietaną), rabarbaru. Bezwzględnie jest zakazane spożycie alkoholu (zwłaszcza po posiłku zawierającym dużo puryn), gdyż hamuje on wydalanie kwasu moczowego.

W planowanym żywieniu zaleca się produkty z niewielką ilością puryn lub niezawierający ich wcale.

Do produktów tych zalicza się: mleko, sery, jaja, w ograniczonej ilości tłuszcze (śmietana, masło), owoce, warzywa (oprócz nasion roślin strączkowych i szpinaku), ryż, miód, dżemy, marmolady, cukier.

Dozwolone są także produkty zbożowe oraz mięsa w ograniczonej ilości (ok. 50g/dobę) i tylko gotowane w dużej ilości wody. Z płynów zamiast mocnej herbaty, kakao czy kawy poleca się wodę przegotowaną z sokami owocowymi, kawę zbożową, herbatę owocową, ziołową, wody mineralne alkaliczne, chude mleko, chudy jogurt, kefir, koktajle owocowe.

Wykluczone są zupy i sosy na wywarach kostnych, mięsnych, grzybowych, potrawy smażone, pieczone, duszone. Potrawy podprawia się dekstrynami, zawiesinami z maki i mleka.

Warzywa i owoce podaje się w postaci gotowanej lub w postaci surówek i soków.

Posiłki należy spożywać 4- 5 razy dobowo. Ostatni posiłek wskazany jest do 4 godzin przed snem, aby nie dopuścić do zatrzymania się większych ilości kwasu moczowego w ciągu nocy.

W okresie napadowym wskazana jest dieta beźmięsna, najkorzystniej zastosować dietę płynną kleikowo- owocową.

PRZYKŁAD DIETY

- Śniadanie:** Kawa zbożowa z mlekiem małą zawartością tłuszczu, pieczywo gruboziarniste, Twaróg z pomidorem i świeżym ogórkiem.
- II Śniadanie:** Bułka z sałatą zieloną i jajkiem gotowanym, sok wieloowocowy.
- Obiad:** Zupa ziemniaczana.
Risotto z mięsem i sosem koperkowym.
Brokuły.
- Podwieczorek:** Drożdżówka z powidłami, napój mleczno- warzywny.
- Kolacja;** Kluski śląskie, surówka z marchwi i porów.
Kefir.