

## Dieta při onemocnění dnou

Dna je chronické onemocnění, které se vyznačuje zvýšeným množstvím kyseliny močové v krvi a jejím ukládáním do kloubů, ledvin či jiných orgánů (podkoží), které poškozuje. Při dně je podstatné, aby byla strava založená na potravinách s nízkým obsahem purinů. Při nadměrném příjmu purinů vzniká velké množství kyseliny močové, která se pak ukládá do kloubů a způsobuje bolestivé zánětlivé reakce.

Ze stravy by tedy měly být vyloučeny potraviny s vysokým obsahem purinů. Jsou to:

- vnitřnosti
- sardinky
- ančovičky
- masové extrakty a masové polévky
- omáčky
- červené maso
- luštěniny
- sladkovodní ryby
- mořské plody
- kvasnice
- chřest
- ořechy
- kakao
- dýňová semínka

Dále platí zákaz alkoholu, včetně piva a červeného vína.

**Mgr. Lucie Weiss**  
nutriční poradce