

Dieta při onemocnění dnou

Dna je chronické zánětlivé onemocnění, které se vyznačuje zvýšeným množstvím kyseliny močové v krvi a jejím ukládáním ve formě urátů (solí kyseliny močové) primárně do kloubů (zejména velké klouby palce nohy), do ledvin ve formě močových kamenů a do podkoží ve formě urátových tofů. 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. Nemoc se projevuje akutním dnavým záchvatem, nebo bolestmi kloubů, břicha, záněty žil.

Režimová opatření – zařadit mírnou fyzickou aktivitu, redukovat hmotnost (při nadváze a obezitě), omezit kouření.

Nutriční opatření – úplná abstinence alkoholu, snížit příjem bílkovin, zvýšit příjem tekutin, přívod vlákniny, polysacharidů, snížit množství tuků ve stravě (živočišných), omezit konzumaci jednoduchých cukrů.

Jde o trvalou změnu dietních návyků, při porušení diety dochází k opětovné exacerbaci nemoci.

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

- 1) nejvyšší obsah purinů se nachází zejména v mladém, rostoucím organismu – maso telecí, jehněčí, kuřecí maso; sekundárně zpracované maso (uzeniny, paštiky, salámy, uzená masa, šunky s vysokým obsahem masa atd.), vnitřnosti (játra, ledvinky, slezina, mozeček, brzlík, uzliny), masové extrakty a masové polévky,
- 2) ryby a mořské produkty (úhoř, humr, makrela, sardinky, ančovičky, sledě, krabi, krevety a další mořské plody),
- 3) jiné zdroje (kvasnice, pivo, kakao, čokoláda, kakaové produkty, silný čaj, káva, luštěniny, chřest, špenát, hrášek, růžičková kapusta, červená řepa).

Omezit také živočišné tuky (máslo, sádlo, lůj, vypečený tuk, majonéza, tatarská omáčka, smetana, šlehačka, tučné sýry a tvarohy, smetanové jogurty, smetanové zmrzliny, tučné kousky masa hovězího a vepřového, kachna, husa, vnitřnosti, tučná mletá masa, tučné salámy, uzenářské výrobky, paštiky, prejt, sádlo, škvarky, slanina, smažené hranolky).

Dále omezit celozrnné výrobky a ostré koření (paprika, pepř, chilli, kari, syrová cibule, česnek, výrazné kořenící směsi, masox, hořčice, sójová omáčka).

Při záchvatu vynechat zrající a plísňové sýry.

Technologická úprava

Nejvhodnější je vaření a dušení, maso vařit ideálně ve větším množství vody, aby se vyplavily puriny. Smažení a grilování masa je nevhodné.

Naopak vhodné je navýšit příjem ovoce a zeleniny, mléka, mléčných výrobků.

Bc. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut