

## 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 (např. ušní boltec) ve formě urátových tofů. Dna postihuje 5× častěji muže. Strava u tohoto onemocnění je 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 apod.

### Režimová opatření

Je vhodné zařadit adekvátní fyzickou aktivitu, redukovat hmotnost (při nadváze a obezitě), omezit kouření.

### Nutriční opatření

Doporučuje se 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 je třeba vyloučit potraviny s vysokým obsahem purinů:

- 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,
- Ryby a mořské produkty (úhoř, humr, makrela, sardinky, ančovičky, sledě, krabi, krevety a další mořské plody),
- Jiné zdroje (kvasnice, pivo, kakao, čokoláda, kakaové produkty, silný čaj, silná káva, luštěniny, chřest, špenát, hrášek, růžičková kapusta, červená řepa, květák, čínské zelí, salát).

**Snížit příjem živočišných tuků** (máslo, sádlo, lůj, vypečený tuk, majonéza, tatarská omáčka, hotové dresinky, 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).

**Omezit ostré koření** (paprika, pepř, chilli, kari, syrová cibule, česnek, výrazné koření směsi, masox, hořčice, sójová omáčka). Vhodnější je zařadit bílé obiloviny.

**Naopak vhodné je navýšit příjem ovoce a povolené zeleniny, brambor, vajec, mléka, mléčných výrobků polotučných a nízkotučných. Zařadit bílé i tmavé obiloviny (chléb, pečivo, rýže, těstoviny, knedlíky bramborové i klasické, pohanka, jáhly). Volit malé porce masa. Zařadit libové hovězí nebo vepřové maso, z ryb vybírat kapra, pstruha, štiky, tuňáka, lososa (ryba vždy bez kůže), občas zařadit drůbež. Libová šunka v klidovém období. Z tuků volit rostlinné oleje (řepkový, olivový), margariny nebo máslo, případně výjimečně zařadit smetanu. Z moučnicků je možné zařadit piškotové, tvarohové, kynuté těsto, nákypy. Základem je dostatečný pitný režim (až 2-3 l pitné vody denně) za účelem zvýšeného vylučování kyseliny močové ledvinami.**

**Vhodné technologické úpravy pokrmů** jsou vaření a dušení, maso vařit ideálně ve větším množství vody, aby se vyplavily puriny. Smažení a grilování je nevhodné.

*Mgr. Kateřina Vokounová  
nutriční terapeut*