

Dna a vysoká hladina kyseliny močové

Dna je známa pod názvem podagra, či lidově pakostnice nebo nemoc králů. Jde o zánětlivé onemocnění charakterizované zvýšenou tvorbou nebo sníženým vylučováním kyseliny močové. Zvýšená hladina kyseliny močové v krvi vede k ukládání krystalů její soli do kloubů, šlach a ledvin. Uložené krystaly vyvolávají silně bolestivé zarudnutí, které může přejít do akutního dnavého záchvatu.

PŘÍČINY

U 10 % pacientů je primární příčinou rodinná dědičnost. U 90 % pacientů je dna vyvolána **nesprávnou životosprávou, přejídáním (vysokým příjmem bílkovin, tuků a cukrů) na jedné straně a nízkým energetickým výdejem na straně druhé (málo pohybu)**. Výskyt dny se zvyšuje věkem a je výrazně vyšší u mužů než u žen.

Vysoká hladina kyseliny močové v krvi (tzv. urikémie) se často objevuje současně s vysokým krevním tlakem, obezitou (zvláště břišní), vysokou hladinou cukrů a tuků v krvi. U těchto pacientů zvyšuje kyselina močová riziko komplikací srdečně-cévních onemocnění a onemocnění ledvin. Proto je důležité přijmout taková dietní opatření, která pomůžou snížit nejen hladinu kyseliny močové, ale i ostatní rizikové faktory srdečně cévních onemocnění.

REŽIMOVÁ OPATŘENÍ

- Dodržujte pitný režim:** vypijte denně aspoň 2,5 litru nealkoholických nízkokalorických tekutin. Nejvhodnějšími nápoji jsou pramenitá nesyčená voda, ovocné a bylinkové čaje (zlatobýl, šípek, přeslička, kopřiva). V omezeném množství jsou doporučovány i alkalické minerální vody (např. Bílinská kyselka, Poděbradka, Magnesia...). Pitný režim může doplnit syrová zelenina, ovoce a saláty, zvláště když obsahují močopudný celer, petržel a libeček.
- Úprava jídelníčku:**
 - Snižte příjem purinů a oxalátů v potravě, z nich se v těle tvoří kyselina močová.
 - **Omezte příjem masa, masných výrobků, silných masových vývarů.** Nejlepší formou úpravy masa je vaření, nevhodné je smažení.
 - Živočišné tuky nahraďte kvalitními rostlinnými a rybími tuky a oleji.
 - Vyhýbejte se nápojům doslazovaným fruktózovým sirupem a přislazování pokrmů.
 - Omezte pikantní koření, konzumaci dráždivých pokrmů. Trvale snižte příjem soli (polotovary, ochucovadla). Používejte jemnější koření.
 - **Doplňujte bílkoviny zvýšeným příjmem různých nízkotučných mléčných výrobků** (sýry do 30 % t.v.s., jogurty do 3 % t.v.s.)
 - **Zvyšte konzumaci zeleniny a ovoce na cca 100-150 g 3x denně.** Zeleninu a ovoce tepelně neupravujte, nejméně polovinu denního příjmu konzumujte v čerstvém stavu.

3. **Přestaňte kouřit a omezte konzumaci piva**, které obsahuje puriny. Alkohol snižuje schopnost vylučování kyseliny močové z těla. Maximální povolené množství alkoholu na den: víno 3 dcl, pivo 5 dcl. U žen se předpokládá poloviční množství.

4. **Snížení tělesné hmotnosti:**

Zvyšte fyzickou aktivitu na 2-3x týdně po dobu 30 minut. Volte aerobní sport – jízda na kole rychlá chůze, aerobic, plavání, bruslení, běžky.

POTRAVINY	NEVHODNÉ (s obsahem purinů)	VHODNÉ
Maso	Mořské plody, mušle a ryby (šprot, sardinky v oleji, pstruh). Vnitřnosti: brzlík, ledvinky, játra, mozeček, dršťky. Uzeniny, játrové paštiky, jitrnice, jelita, zabíjačkové polévky. Zvěřina, mladé maso telecí.	Malé porce, vařené, dušené libové nebo vepřové maso, králík občas drůbež. Omezeně sladkovodní ryby bez kůže (kapr, štika) nebo treska, tuňák, losos.
Mléko, mléčné výrobky	Zrající, uzené a plísňové sýry.	Mléko (sladké, zakysané), tvaroh jogurty, brynza, sýry tavené a tvrdé.
Koření	Masové kostky, ostré koření: pepř, chilli, křen, Maggi, sojová omáčka.	Kmín, kopr, zelená petrželka, majoránka, pažitka, jalovec, hřebíček, tymián, oregano, kořenová zelenina.
Ovoce	Fíky	Třešně (10-20 třešní denně), jablko, jahody, hruška, bobulové ovoce, broskve, meruňky, mandarinky, ananas, banány, švestky, pomeranče.
Zelenina	Luštěniny: čočka, hrách. Špenát, chřest nebo rebarbora, červená řepa, česnek, sója.	Celer, cuketa, baklažán, cibule, brambory, zelené fazolky, rajčata, zelí, pórek, ředkvička, mrkev, sója, paprika, kedlubny, okurky, avokádo, listová zelenina. Omezeně fazole.
Sladká jídla	Čokoláda, marcipán, fruktózový sirup.	Piškotová a třená těsta, tvarohové a ovocné moučníky.
Nápoje	Silné kakao nebo černý čaj, čokoláda, zrnková káva, alkoholické nápoje - pivo (i nealkoholické).	Čaj, minerální vody, ovocné šťávy, džusy.
Další		Brambory, těstoviny, rostlinné tuky a omezeně cereálie, houby a vejce.