Dna a vysoká hladina kyseliny močové

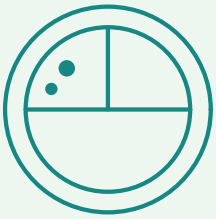
Praktické doporučení pro dospělé: pití, jídlo, pohyb a předcházení dnavým záchvatům

Dna není jen důsledkem jídelníčku
Při dně se v kloubech ukládají krystaly urátu a vyvolávají bolestivý zánět. Roli hrají dědičnost, funkce ledvin, některé léky i životní styl. Zvýšená hladina kyseliny močové bez dnavých záchvatů ještě sama o sobě neznamená dnu.

Čtyři návyky s největším přínosem

- Pijte pravidelně: základem je voda a neslazené nápoje. Nepotřebujete univerzální povinnou dávku 2,5 litru; při onemocnění srdce nebo ledvin respektujte svůj pitný plán.
- Omezte alkohol: zejména pivo a excesivní pití alkoholu. Při dnavém záchvatu alkohol vynechte. Žádná „povolená denní dávka“ pro dnu neplatí.
- Omezte slazené limonády a džusy: vyšší příjem cukrů včetně fruktózy může být nevýhodný. Ovoce je vhodnější celé.
- Pokud máte nadváhu, doporučujeme postupnou redukci hmotnosti a pravidelný pohyb. Hladovky, rychlé diety a výrazná dehydratace mohou záchvat vyvolat.

Jednoduché pravidlo pro hlavní jídlo



½ talíře
pestrá zelenina
¼ talíře
brambory, rýže nebo celozrnná příloha, nejlépe nesmažená
¼ talíře
luštěniny, tofu, vejce, mléčný výrobek; ryba či libové maso v přiměřené porci

Co dát do nákupního košíku

- Zeleninu a celé ovoce: různé druhy během dne, bez seznamu zakázaných druhů.
- Luštěniny a celozrnné obiloviny: čočka, fazole, cizrna, ovesné či celozrnné pečivo mohou nahradit část masa.
- Neslazené mléčné výrobky: bílý jogurt, kefír, tvaroh nebo mléko.
- Přiměřené porce bílkovin: vejce, tofu, drůbež, ryby a občas libové maso. Ryby nevyřazujte plošně, ale omezte konzumaci druhů ryb s vysokým obsahem purinů (sardinky, ančovičky, sleď a makrela).

Doporučené potraviny při zvýšené hladině kyseliny močové

MÉNĚ ČASTO	VHODNĚJŠÍ VOLBA
pivo, destiláty a nárazové pití alkoholu	**voda, neslazený čaj či káva**
limonáda, energetický nápoj, velká sklenice džusu	**voda; k jídlu raději celé ovoce**
vnitřnosti, paštiky, masové extrakty	**vejce, tofu, luštěniny, bílý jogurt**
velké a časté porce červeného masa	**menší porce drůbeže, případně bezmasé jídlo**
sardinky, ančovičky, mušle a další mořské plody	**menší porce lososa, tresky nebo sladkovodní ryby**
sladkosti a sirupy s přidaným cukrem	**celé ovoce nebo neslazený jogurt**

Zeleninu a luštěniny plošně nezakazujte

Špenát, chřest, květák, houby, sója i luštěniny mohou být součástí pestré stravy. Puriny z rostlinných potravin nejsou důvodem k jejich úplnému vyřazení. Také běžné koření, káva a čaj nevyžadují plošný zákaz.

Třešně nejsou předepsaný lék

Můžete je jíst jako jiné ovoce, ale není stanoveno povinných 10-20 třešní denně. Doplňky stravy ani „detoxikační“ nápoje nenahrazují léčbu, pokud je u dny potřebná.

Hmotnost a pohyb

- Při nadváze usilujte o postupné, udržitelné snížení hmotnosti. Nehladověte a nezkoušejte prudké hubnutí.
- Mimo akutní záchvat směřujte k 150 minutám svižné chůze nebo podobného pohybu týdně; přidejte posilování přibližně dvakrát týdně podle kondice.
- Kontrolujte také krevní tlak, cukr, krevní tuky a funkci ledvin; lékaři ukažte seznam všech užívaných léků včetně diuretik. Předepsané léky sami nevysazujte.

Když přijde dnavý záchvat

Zánět kloubu řešte včas

Postižený kloub šetřete, můžete jej krátce chladit přes látku a užijte lék při záchvatu dle doporučení lékaře. První záchvat, horečka, zvracení nebo výrazné zhoršení vyžadují rychlé lékařské vyšetření: horký oteklý kloub může být také projevem infekce. Již nasazený lék ke snížení kyseliny močové při záchvatu bez domluvy nevysazujte.

Režim a dlouhodobá léčba se doplňují

U opakovaných záchvatů sledujte cílovou hodnotu

- Pokud máte opakované záchvaty, tofózní dnu nebo poškození kloubů, proberte s lékařem dlouhodobou léčbu ke snížení urikemie. Samotná dieta zpravidla nedokáže odstranit již uložené krystaly.
- Při léčbě dny se obvykle usiluje o kyselinu močovou pod 360 µmol/l; u těžší formy může lékař stanovit cíl pod 300 µmol/l. Dávka léku se podle kontrol upravuje.
- Na začátku léčby snižující kyselinu močovou mohou záchvaty dočasně přibývat. Preventivní lék a délku jeho užívání určí lékař.

Samotný laboratorní nález není totéž co dna

Pokud máte jen vyšší kyselinu močovou, ale nikdy jste neměli dnavý záchvat ani tofy, léčba tabletami se nenasazuje automaticky. Další postup závisí na celkovém zdravotním stavu a opakovaných výsledcích.

Více informací

Další praktické informace o zvýšené hladině kyseliny močové a dně najdete na www.hyperurikemie.cz.

Odborné zdroje

ACR: Guideline for the Management of Gout • NICE: Gout: diagnosis and management • EULAR: Managing gout

Revize obsahu: 23. 9. 2026