



VÝŽIVA PŘI DNĚ A HYPERURIKÉMII

INFORMACE PRO PACIENTY

■ **Dna (též pakostnice) je onemocnění charakterizované zvýšenou hladinou kyseliny močové v krvi - takzvanou hyperurikémií, která krystalizuje, a vzniklé krystalky se ukládají:**

- v chrupavkách a kloubních pouzdrech, ve kterých způsobuje zánět (zarudlý, citlivý, horký a oteklý kloub)
- v ledvinách v podobě močových kamenů v podkoží v podobě urátových tofů

■ **Do jisté míry je výskyt dny geneticky podmíněný. Ve zbytku případů je porucha získaná a může ji zapříčinit:**

- dlouhodobý nadměrný příjem stravy
- dlouhodobá nadměrná konzumace masa a alkoholu

Léčba spočívá v dietním opatření a v užívání léčiv, které omezují tvorbu kyseliny močové v lidském organismu. Dietní chyba při dně může vyvolat záchvat, naopak dietní režim má význam v prevenci záchvatů.

■ **Výživová doporučení:**

- V jídelníčku významně omezit konzumaci masa, masných výrobků, vnitřností, ryb a masových vývarů. Tyto potraviny zaměnit za mléko, mléčné výrobky a vejce. Jídla z masa a ryb konzumovat max. jednou denně. Porce masa před kuchyňskou úpravou by neměla překročit 90 g a porce ryb 125 g.
- Upřednostnit vaření a dušení. Omezit pečení, smažení a uzení. Omezit konzumaci luštěnin.
- Omezit konzumaci alkoholických nápojů na jednu dávku (drink) k hlavnímu jídlu. Jíst pravidelně a nehladovět, jelikož hladovění snižuje vylučování kyseliny močové.
- Zvýšit pohybovou aktivitu např. formou pravidelných procházek. Snižit tělesnou hmotnost k normě.

- Oproti dřívějším názorům se povoluje konzumace čaje, kávy a kakaa, protože se ukazuje, že tyto potraviny nemají vliv na zvyšování koncentrace kyseliny močové v séru, spíše naopak vylučování podporují.
- Dodržovat pitný režim (asi 2 litry vody denně), aby se zvýšilo vylučování kyseliny močové ledvinami.



ODDĚLENÍ NUTRIČNÍ TERAPIE (42. budova, 1. patro)

Tel.: (+420) 577 552 696, (+420) 577 552 493

volejte prosím v pracovní dny v době od 7.00 do 14.00 hod.

E-mail: nutricniterapeutky@bnzlin.cz

EDUKAČNÍ MATERIÁL:

01-EM-NUTRIC-2020-009 / Verze č. 1

Poznámky:

.....

.....

.....

.....

.....