

DIETA PŘI ONEMOCNĚNÍ DNOU

DNA je nemoc přeměny látkové, která se vyznačuje zvýšenou tvorbou nebo nedostatečným vylučováním kyseliny močové. Ta se pak hromadí v krvi a tkáních a projevuje se kloubními, mimokloubními a ledvinovými příznaky. Smyslem diety je tedy snížení hladiny kyseliny močové v krvi a zamezení prudkým záchvatům a tvorbě močových kamenů. Obecně platí, že člověk s onemocněním dnu by měl nejen dodržovat předepsanou dietu, ale i upravit životosprávu (pravidelná pohybová aktivita, pobyt na čerstvém vzduchu, střídání práce a odpočinku, minimum duševních stresů).

Dietní léčba se řídí těmito zásadami:

1. dostatečný přísun tekutin (minimálně 2 l denně)
2. střídavá strava se sníženým obsahem kalorií
3. vyloučení potravin bohatých na látky obsahující puriny a látky dráždící ledvinovou tkáň (viz odstavec Zakázané potraviny)
4. omezení přívodu živočišných bílkovin, tuků a kuchyňské soli
5. zákaz alkoholu
6. dostatek ovoce a zeleniny

Výběr potravin:

I. Zakázané potraviny:

- vnitřnosti
- masa z mladých zvířat, nakládaná masa
- masové extrakty, silné vývary
- mořské ryby, rybí konzervy, sled, slaneček
- olejovky, sardelky, očka
- hrách, čočka, fazole
- tučné uzeniny
- plísňové a tučné uzené sýry
- špenát, zelený hrášek
- čokoláda, silné kakao, silný čaj
- ostrá koření, hořčice, sojová omáčka, křen, česnek, worcester

II. Potraviny v omezeném množství:

- maso z odrostlých zvířat – libové hovězí a vepřové, drůbež
- sladkovodní ryby
- vařená šunka v malém množství
- masové výrobky zařazujeme při stabilizaci stavu 1x denně

III. Doporučené potraviny

- zelenina, ovoce, kompoty
- mléko, mléčné výrobky, netučné sýry, vejce (kromě smažených)
- rýže, brambory, kukuřice, moučné pokrmy, pečivo bílé i tmavé
- rostlinné tuky, oleje, máslo
- čaj, káva s mlékem, med, džemy
- koření – petrželová nať, kopr, pažitka, kmin, majoránka, nepatrné množství Vegety

VI. Doporučené úpravy potravin:

- vaření
 - dušení
 - pečení
- Ale bez přídavku pikantních přísad!