

Hyperurikemie a dna

Co je to hyperurikemie? Zvýšená hladina kyseliny v močové v krvi

Proč je nebezpečná ? *k. močová je přirozenou součástí lidského těla, problém nastane, když se její hladina dostane nad určitou mez, protože pak se může ukládat v podobě ostrých krystalů do různých tkání a způsobovat onemocnění ledvin a kloubů (dna a močové kaménky)*

Co je to dna? Dna je velice bolestivé onemocnění kloubů s ukládáním krystalů k. močové do tkání, akutní dnavý záchvat bývá vyvolán alkoholem, konzumací většího množství nevhodné stravy, ale i stresem.

Jak vzniká nadbytek kyseliny močové?

Nadprodukce kyseliny močové

- dieta s vysokým obsahem purinů, hypertriglyceridemie, konzumace alkoholu, hematologické malignity s velkým rozpadem buněk, některé dědičné poruchy (vzácné)

Snížené vylučování kyseliny močové

– hypertenze, chronické selhání ledvin (jakékoliv etiologie), dehydratace

– léky: cyklosporin, thiazidy, furosemid (a další tricyklická diuretika), ethanbutol, pyrazinamid, intoxikace olovem

Dieta při hyperurikemii, dně

Ze stravy vyloučíme potraviny obsahující větší množství purinů - zvěřina, vnitřnosti, masové vývary, trvanlivé salámy, uzená masa, olejovky, kakao, čokoládu, silný černý čaj, zrnkovou kávu, luštěniny, alkoholické nápoje, houby, ale i špenát, všechna konzervovaná a pikantní jídla.

Nutný dostatečný příjem tekutin alespoň 3 litry denně - nevhodnější jsou ovocné šťávy, slabší ovocný čaj, čerstvé neslazené džusy kromě brusinkového)

Optimalizace tělesné hmotnosti

Potraviny zcela nevhodné při dně:

- Maso - zvěřina, vnitřnosti (mozeček, játra, ledvinky), uzené maso, bifteky, úprava smažením, masové vývary
- Uzeniny - všechny druhy salámů, paštika, šunka.
- Tuky - slanina, tučné pokrmy, smažená jídla.
- Mléčné výrobky - při záchvatu zrající a plísňové sýry.
- Vejce - vejce ve větším množství, majonéza.
- Ovoce a zelenina - rebarbora, špenát, hrášek, růžičková kapusta
- Smažené bramborové hranolky, luštěniny (čočka, hrách,).
- Moučníky a sladká jídla - čokoláda, smažené druhy, při nadváze pacienta jsou nevhodné všechny druhy.
- Nápoje - kakao, čokoláda, silný černý čaj, zrnková káva, alkoholické nápoje všeho druhu.
- Koření - masové extrakty, masox, polévkové koření, příliš ostré pokrmy s kari, chilli, pepřem, houby.

Potraviny pouze v omezeném množství:

minerálky s vyšším obsahem minerálů, slabý černý čaj, slabá káva, přírodní víno lehké maso libové není větší rozdíl mezi libovými masy (ne z mladého zvířete) o něco lépe si vede drůbeží, sladkovodní ryby, vejce v omezeném množství, luštěniny - fazole, rýže

Doporučené potraviny:

ovocné šťávy, ovocný čaj, rostlinné tuky a oleje, mléčné výrobky - mléko, sýry nízkotučné, jogurty, podmáslí, zakysané výrobky, mrkev, celer, brambory, banány, třešně, pomeranče, kiwi, datle, kokos, avokádo, hrozinky, z koření a bylinek - petržel, kopr, pažitka, kmín, majoránka