

ZASADY POSTĘPOWANIA I ŻYWIENIA W DNIĘ MOCZANOWEJ

PODSTAWY POSTĘPOWANIA

Leczenie dny moczanowej trwa całe życie, zaś jego skuteczność zależy od realizacji przez pacjenta wielu zaleceń odnośnie do trybu życia, diety oraz skrupulatności w stosowaniu zaleconych przez lekarza leków. Gdy leczenie zastosuje się wcześnie, to wówczas objawy choroby mogą całkowicie ustąpić.

Przestrzeganie zaleceń odnośnie do trybu życia:

- ➔ **Unikanie czynników mogących wyzwać ostre dnawe zapalenie stawów, czyli:**
- nadmiernego wysiłku fizycznego,
 - stresów psychicznych,
 - przechłodzenia organizmu,
 - gwałtownego odchudzania się,
 - alkoholu.

➔ **Dieta:**

- wyeliminowanie z diety pokarmów bogatych w związki purynowe (np. wątroba, nerki i inne),
- regularne przyjmowanie posiłków (4–5 × dziennie),
- ostatni posiłek należy spożyć 3–4 godziny przed snem (w nocy zwiększa się bowiem ilość zatrzymanego w organizmie kwasu moczowego).

➔ **Leczenie farmakologiczne:**

- w ostrym napadzie dny (kolchicina),
- w okresie między napadami (leki zwiększające wydalanie kwasu moczowego).

➔ **Unikanie następujących leków, prowadzących do zwiększenia stężenia kwasu moczowego w surowicy krwi:**

- kofeina,
- aminofilina,
- glikokortykosteroidy,
- leki cytotoksyczne,
- diazepam,
- leki moczopędne,
- lewodopa,
- dopamina,
- epinefryna,
- etambutol,
- alfametyldopa,
- kwas nikotynowy,
- probenecyd (małe dawki),
- witamina B₁₂,
- witamina C.

ZALECENIA DIETETYCZNE

Liczne badania dowodzą, iż dieta chorego powinna być zbilansowana, tzn. dostarczać odpowiednich ilości białka, tłuszczu, węglowodanów, witamin, składników mineralnych, zwłaszcza żelaza, a jednocześnie być pozbawiona produktów bogatych w związki purynowe. Ponadto, między poszczególnymi składnikami odżywczymi muszą być zachowane właściwe proporcje. Na przykład nadmierna podaż jednej z witamin zwiększa zapotrzebowanie na inne, nadmierny dowóz fosforu utrudnia przyswajanie wapnia.

Przekonano się, że dieta bogata w węglowodany wzmacnia wydalanie moczanów z moczem, a dieta bogata w tłuszcze – wchłanianie zwrotne tych związków w kanalikach (wg Dunkana). W związku z tym dieta w dniu powinna zawierać mało tłuszczu, a więcej węglowodanów.

Według niemieckich autorów w leczeniu dny podaż białka powinna kształtować się w ilości 15–30% energii z całodzienniej racji pokarmowej, tłuszczu – 30% przy otyłości, 35% – przy prawidłowej masie ciała, węglowodanów – 50–55% oraz dziennym spożyciu płynów około 3 litrów. Ich zdaniem optymalną dietą jest dieta mleczno-jajeczno-wegetariańska.

Także badania chińskie podkreślają znaczenie spożycia warzyw i owoców w diecie osób z rozpoznaną dną moczanową. Mają one silne działanie protekcyjne. Wykazano w nich, że czynnikami ryzyka dny jest alkohol i niewystarczające spożycie błonnika pokarmowego, folianów i witaminy C.

Prowadzone przez 12 lat wielośrodkowe badania amerykańskie udowodniły, iż ryzyko powstania dny jest wysokie u osób spożywających duże ilości mięsa i owoców morza, natomiast mniejsze u osób, które stosowały zrównoważoną dietę zawierającą odpowiednie ilości białka i warzyw bogatych w puryny.

Osobom z dną, ale bez cukrzycy i bez zaburzeń lipidowych, można polecić masło, śmietanę, miód, dżemy, cukier – produkty te nie zawierają puryn (wyliczonych w postaci kwasu moczowego).

Mniej niż 0,06 g puryn w 100 g produktów zawierają: chleb, jaja, jarzyny. Niewielką ilość związków purynowych lub wcale nie mają ser, mleko, ryż, owoce. Dlatego białko należy dostarczyć w postaci mleka, białego sera i jaj. Przy nietolerancji laktozy – cukru mlecznego lub alergii na kazeinę – białko mleka należy spożywać jako jeden ze składników w różnych potrawach, np. w budyniu, pierogach ruskich itp.

Natomiast z diety należy wykluczyć produkty o wysokiej zawartości związków purynowych, tj. szproty, sardynki, śledzie, podroby mięsne, groch, fasolę, soczewicę, szpinak, szczaw, grzyby. Według Hutchinsona w 100 g szprotów jest 0,250 g ciał purynowych, a w 100 g pstrąga – 0,092 g puryn.

Niedozwolone są potrawy z mięsa młodych zwierząt (cielęcina, jagnięcina) oraz sosy z mięsa, galarety mięsne, wywary mięsne, galantyny, konserwy, golonka, ikra, mlecz. Poza tym z diety wykluczyć należy czekoladę, marynaty, przyprawy korzenne, pieprz, musztardę.

Potrawy powinny być proste do przyrządzenia, łagodne, nie-pikantne. Zaleca się sporządzanie potraw typu gołąbki, risotta.

Zalecanymi technikami sporządzania posiłków są: gotowanie, duszenie bez obsmażania i pieczenie, przy czym mięso powinno gotować się w dużej ilości wody. Niewskazane są natomiast potrawy smażone, pieczone i duszone metodą tradycyjną. Wykazano, że proces smażenia tłuszczów, a także długotrwałe przechowywanie tłuszczów w niekorzystnych warunkach, prowadzą do powstania izomerów trans kwasów tłuszczowych, nie mających biologicznego znaczenia.

Pamiętajmy, że mimo ograniczeń nasze pożywienie powinno być pełnowartościowe, urozmaicone i różnorodne. Spożywanie tylko kilku wybranych produktów może prowadzić do nadmiaru pewnych związków chemicznych i jednocześnie do niedoborów innych, w tym witamin i składników mineralnych, których w tych produktach nie ma. Na przykład owoce i warzywa zawierają dużo wody, witamin i węglowodanów, natomiast mało białka i tłuszczów, które z kolei są niezbędne do przyswojenia witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Białko roślinne ze względu na skład aminokwasów określane jest mianem białka niepełnowartościowego. Warto przypomnieć, iż białka zbudowane są z aminokwasów, a te z kolei z atomów węgla, wodoru, tlenu, azotu. Poza tym niektóre zawierają cząsteczki siarki, fosforu, żelaza, cynku, jodu, miedzi i manganu. Z 18 aminokwasów przyroda buduje 6 miliardów rozmaitych połączeń, a znamy 28 aminokwasów.

W ostatnich latach produkty spożywcze klasyfikuje się na podstawie ilości wytwarzanego kwasu moczowego z określonej porcji produktu.

Możemy podzielić je na trzy grupy:

- ➔ produkty, z których powstaje mniej niż 50 mg kwasu moczowego,
- ➔ produkty, z których powstaje od 50 do 100 mg kwasu moczowego,
- ➔ produkty, z których powstaje powyżej 100 mg kwasu moczowego.

ZAWARTOŚĆ PURYN W PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH

Zawartość puryn w produktach spożywczych, w przeliczeniu na kwas moczowy z podziałem na grupy, podano w tabelach 10, 11, 12.

Tabela 10

Produkty spożywcze o niskiej zawartości kwasu moczowego. Grupa I

Produkty	Miara domowa = porcja	Ilość wytworzonego kwasu moczowego z 1 porcji
	g	mg
Produkty mleczne:		
mleko	200	< 16
mleko zsiadłe	200	16
sery pleśniowe	30	2
sery żółte	30	2
ser wiejski ziarnisty	50	5
Tłuszcze i oleje	10	0
Mięso i wędliny		
metka	30	22
mortadela	30	29
salami	30	31
szynka gotowana	30	39
Produkty zbożowe		
kajzerki	50	11
chleb biały	50	7
chleb chrupki	30	18
makaron	60	24
Warzywa		
buraki czerwone	200	38
cebula	200	26

cd. tab. 10

Produkty	Miara domowa = porcja	Ilość wytworzonego kwasu moczowego z 1 porcji
	g	mg
cukinia	200	48
kapusta biała	200	44
kapusta kwaszona	200	32
kapusta pekińska	50	11
marchew	200	34
ogórki	200	14
pomidory	200	22
rzodkiewki	100	15
sałata	50	7
ziemniaki	250	40
Grzyby (kurki)	200	34
Owoce		
agrest	150	24
ananas	150	29
brzoskwinie	150	32
czereśnie	150	29
gruszki	150	18
jabłka	150	21
kiwi	150	29
maliny	150	27
oliwki	25	7
pomarańcze	150	29
porzeczki	150	26
truskawki	150	32
winogrona	150	41
wiśnie	150	29

cd. tab. 10

Produkty	Miara domowa = porcja	Ilość wytworzonego kwasu moczowego z 1 porcji
	g	mg
Ziarna i orzechy		
ziarna słonecznika	30	43
ziarno sezamu	30	19
orzechy laskowe	30	11
orzechy włoskie	30	8
orzechy ziemne	30	24

Tabela 11

Produkty spożywcze o średniej zawartości kwasu moczowego. Grupa II

Produkty	Miara domowa = porcja	Ilość wytworzonego kwasu moczowego z 1 porcji
	g	mg
Mięso, wędliny i ryby		
flądra	100	93
lin	100	80
wołowina, mostek	100	90
kielbaski „Frankfurterki”	100	89
parówki	100	78
kaszanek „Wątrobianka”	30	50
Warzywa		
dynia	200	88
fasolka szparagowa		
zielona	200	74
jarmuż	200	96

cd. tab. 11

Produkty	Miara domowa = porcja	Ilość wytworzonego kwasu moczowego z 1 porcji
	g	mg
kapusta czerwona	200	64
kapusta włoska	200	74
Suche nasiona strączkowe		
fasola biała	75	96
groch	75	71
soczewica	75	95
Owoce		
banan	150	86
melon	150	50

Tabela 12

Produkty spożywcze o wysokiej zawartości kwasu moczowego. Grupa III

Produkty	Miara domowa = porcja	Ilość wytworzonego kwasu moczowego z 1 porcji
	g	mg
Ryby		
dorsz	100	109
karp	100	160
łosoś	100	170
makrela	100	145
pstrąg	100	297
sandacz	100	110
sardynka	100	345
sola	100	131

cd. tab. 12

Produkty	Miara domowa = porcja	Ilość wytworzonego kwasu moczowego z 1 porcji
	g	mg
szczupak	100	140
szproty wędzone	100	804
śledź	100	210
Skorupiaki		
krewetki	100	147
Mięso		
cielęcina	100	150
jagnięcina	100	140
wołowina		
karkówka	100	120
rostbef	100	110
wieprzowina		
karkówka	100	145
szynka	100	160
Drób		
kurczak pieczony	100	115
piers	100	175
udko	100	110
Podroby		
grasica	100	1260
wątróbka cielęca	100	218
wątroba wieprzowa	100	515
wątroba wołowa	100	554
Dzicyzna		
gęś	100	165
zając	100	105

cd. tab. 12

Produkty	Miara domowa = porcja	Ilość wytworzonego kwasu moczowego z 1 porcji
	g	mg
Warzywa		
brokuły	200	162
brukselka	200	138
grostek zielony	200	168
kalafior	200	102
kukurydza	200	104
papryka	200	110
por	200	148
szpinak	200	114
Grzyby		
boczniaki	200	100
borowiki (prawdziwki)	200	184
pieczarki	200	116
Napoje alkoholowe		
piwo	200	24
wino, wódki	200	0

U chorego na dnę podstawą diety są produkty z pierwszej grupy, natomiast spożycie produktów z drugiej grupy powinno zostać zmniejszone, a w okresie ataku dny pominięte, z kolei spożycie produktów z grupy trzeciej powinno być praktycznie wyeliminowane. W diecie niskopurynowej dopuszcza się spożycie do 300 mg kwasu moczowego. Przy atakach dny lub wysokim stężeniu kwasu moczowego w surowicy należy wprowadzić ostrą dietę dostarczającą dziennie 120 mg kwasu moczowego.