

Dieta w dnie moczanowej, chorobach reumatycznych

Dieta w dnie moczanowej musi dostarczać odpowiednie ilości wszystkich niezbędnych składników pokarmowych – czyli powinna być odpowiednio zbilansowana. Białka powinno się dostarczać od 0,8- 1g na 1kg masy należnej. Tłuszcze ogranicza się, a zapotrzebowanie kaloryczne uzupełnia się węglowodanami, ponieważ węglowodany w przeciwieństwie do tłuszczów wzmagają wydalanie puryn z organizmu. Podstawową zasadą diety jest ograniczenie produktów bogatych w puryny, nadmiar tych związków zatrzymywany jest w organizmie pod postacią kwasu moczowego.

Do produktów nie zawierających lub zawierających małe ilości puryn należą : dżemy, cukier, miód, ser, mleko, ryż, owoce (produkty te nie wskazane są dla chorych na cukrzycę).

Produkty dozwolone to :

pieczywo- pszenne, żytnie i razowe,
mąka – pszenna, żytnia, ziemniaczana, pytłowa, razowa,
makarony – wszystkie gatunki,
kasze – wszystkie rodzaje,
mleko ,
sery chude, twarogowe,
jaja całe, białko, żółtko,
mięso w ograniczonych ilościach – chude mięso od szynki, kurczak bez skóry - filet, królik,
ryby - sandacz, tuńczyk , lin, flądra, halibut, w ograniczonych ilościach dorsz, karp,
masło i śmietana w ograniczonych ilościach,
ziemniaki – gotowane,
warzywa – kalafior, pomidory, dynia, chrzan, marchew, koperek, sałata, szczypiorek, zielona pietruszka,
por, cebula, ogórki, rzodkiewka, kalarepa, korzeń pietruszki , seler, buraki,
owoce - jagodowe, cytrusowe, jabłka, śliwki, gruszki, morele, brzoskwinie, melony, winogrona, wiśnie,
owoce dzikiej róży, rodzynki, truskawki
cukier i słodocze – cukier, miód, dżemy, marmolady, konfitury, syropy
przyprawy : koperek, pietruszka, szczypiorek, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, majeranek, cynamon,
używki ; w ograniczonych ilościach słaba herbata.

Produkty zabronione :

sery – tłuste,
mięso – tłuste, wątroba, nerki, płucka, mózg, serce, kury, gęś, karkówka, boczek,
ryby – sardynki, szproty, śledź, makrela, wszystkie wędzone, marynowane i konserwowe, anchois,
owoce morza,
zboża – gryka, kielki pszenne,
warzywa – soja, fasola biała, groch, soczewica, szpinak, szczaw, brukselka, szparagi, fasolka szparagowa,
bób, groszek zielony, brokuły
owce – suszone morele,
używki – mocna czarna herbata , kawa, kakao, czekolada, wszystkie rodzaje alkoholu,
inne – nasiona słonecznika, drożdże piwne i piekarskie, ciasto francuskie, ciastka kremowe, ciasta z dodatkiem używek
tłuszcze – smalec, słonina, boczek.

Z diety należy wykluczyć : podroby, groch, fasolę, bób, soczewicę, szpinak, szczaw, grzyby, szproty, śledzie, sardynki, wędliny wędzone i konserwowe, zupy i sosy na wywarach mięsnych, galarety,

galantyny, marynaty, przyprawy korzenne, pieprz, paprykę i musztardę oraz ocet. Zabronione jest spożywanie kawy, czarnej herbaty, kakao i alkoholu, który nasila produkcję puryn.

W okresie napadowym wskazana jest dieta bezmięсна najkorzystniej zastosować dietę płynną (kleikowo – owocową).

Zalecane techniki sporządzania posiłków to: gotowanie, duszenie bez obsmażania, pieczenie w pergaminie lub folii aluminiowej, przy czym mięso i ryby powinno się gotować w dużej ilości wody, co powoduje wypłukanie puryn. Niewskazane są potrawy smażone, pieczone i duszone metodą tradycyjną. Do podprawiania zup można używać zawiesiny z maki i mleka, niewielkie ilości tłuszczu można dodawać do gotowych potraw w surowej postaci.

Dzienne spożycie płynów powinno wynosić ok. 3 litrów pod postacią wód mineralnych, herbatek ziołowych, słabej herbaty, herbaty zielonej oraz soków owocowych i warzywnych. Wskazane też jest picie koktajli mleczno-owocowych.

Przykładowy Jadłospis

I śniadanie :

Kawa zbożowa z mlekiem
pieczywo razowe,
twaróg z rzodkiewką zielonym ogórkiem i szczypiorkiem

II śniadanie :

bułka z sałatą zieloną,
omlet na parze,
sok wieloowocowy,

Obiad :

zupa jarzynowa z ziemniakami,
risotto z mięsem (maksymalnie 50 g) i sosem koperkowym
buraki gotowane,
kompot owocowy,

Podwieczorek :

Ciasto biszkoptowe, koktajl mleczno-owocowy

Kolacja :

Pieczywo pszenne posmarowane niewielką ilością masła,
dżem,
zielona herbata z cukrem
jabłko

Jadłospisy powinny być urozmaicone, stosowane produkty świeże i najlepszej jakości, potrawy lekkostrawne.

Zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia, optymalne byłoby spożywanie 5 posiłków dziennie. Minimum to 3 posiłki. Ostatni posiłek należy spożyć 3 – 4 godzin przed snem (w nocy zwiększa się odkładanie kwasu moczowego).

Opracował: dietetyk Marzena Gazda