

Dr Barbara Pyszcuk

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wszelkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Copyright © dr Barbara Pyszcuk, 2020



ISBN- 978-83-958074-2-8

Spis treści

Dna moczanowa

Epidemiologia i czynniki wyzwalające napady dny moczanowej

Objawy występowania dny moczanowej

IV stadia choroby

Dietoterapia dny moczanowej

Zalecenia dietetyczne

Sposoby przyrządzania potraw

Produkty zabronione

Spożycie alkoholu

Spożycie produktów mlecznych

Nawodnienie organizmu

Spożycie cukrów

Krenoterapia

Tabele produktów z zawartością puryn

14 dniowy jadłospis

Przepisy

Lista produktów

Dna Moczanowa

Dna Moczanowa (łac.: diathesis urica; podagra, skaza moczanowa) jest to jedna z najstarszych chorób znanych człowiekowi. Historycznie była to choroba „z wyższych sfer”, a występowanie jej wiązano z dietą bogatą w mięso, alkohol i tłuszcze.

Dna moczanowa wywołana jest odkładaniem się w tkankach kryształów moczanu sodu. Najczęściej zajmuje stawy, co zazwyczaj objawia się atakami bardzo silnego bólu, obrzękiem zajętego stawu. Odkładanie kryształów moczanu sodu wynika ze zwiększonego stężenia kwasu moczowego w surowicy będącego skutkiem jego nadmiernej produkcji lub zmniejszonego wydalania z organizmu.

- Górna granica kwasu moczowego w surowicy u mężczyzn nie powinna przekraczać 5,2 mg/dl, a u kobiet przed menopauzą 4,0 mg/dl, po menopauzie zaś 4,7 mg/dl.
- Hiperurykemia mówi się, gdy stężenie kwasu moczowego 7mg/dl .
- Przy stężeniu kwasu moczowego w surowicy ponad 9 mg/dl w należy spodziewać się wystąpienia klinicznych objawów moczanowego zapalenia stawów

Wyróżnia się cztery stadia choroby

Okres bezobjawowej hiperurykემii

Cechuje się podwyższonym poziomem kwasu moczowego w surowicy, bez obecności zapalenia stawów. W okresie tym nie stosuje się leczenia farmakologicznego, a tylko zmianę nawyków żywieniowych i stylu życia. Czas trwania bezobjawowej może trwać nawet 20-30 lat. Większość pacjentów z wysokim stężeniem kwasu moczowego w surowicy moŜenigdy nie zachorować na dnę.

Okres ostrego zapalenia stawów

Zaczyna się zwykle nagle, zazwyczaj w nocy. Zapalenie dotyczy najczęściej jednego stawu (przeważnie stawu śródstopno-paliczkowego), rzadziej wielu stawów. Staw jest obrzęknięty, zaczerwieniony, skóra nad nim napięta i gorąca. Napadowi towarzyszy często wzrost temperatury ciała, wysokie wartości wskaźników ostrej fazy. W okresie napadu stężenie kwasu moczowego we krwi moŜe być obniŜone .

Dietoterapia dny moczanowej

Głównym celem w przebiegu leczenia podagry jest zapobieganie ostrym atakom choroby oraz minimalizowanie nieodwracalnych powikłań stawowych i nerkowych. Dna moczanowa jest chorobą, która rozwija się przez kilkadziesiąt lat, dlatego zmiana nawyków żywieniowych oraz zdrowy tryb życia mogą wspomóc leczenie i przyczynić się do uniknięcia napadów choroby.

Osobom z dną moczanową zaleca się stosowanie diety nisko purynowej dostarczającej nie więcej niż 300 mg kwasu moczowego dziennie. Natomiast w okresie ataków dny lub przy wysokim stężeniu kwasu moczowego wskazana jest dieta bezmięсна, najlepiej w formie kleików, która dostarcza nie więcej niż 120 mg kwasu moczowego.

Dieta w dnie moczanowej musi dostarczać odpowiednie ilości wszystkich niezbędnych składników pokarmowych – czyli powinna być odpowiednio zbilansowana.

Tabela 1. Produkty spożywcze o niskiej zawartości kwasu moczowego w postaci puryn

Produkty	Miara domowa = porcja (g)	Ilość wytworzonego kwasu moczowego z jednej porcji (mg) w postaci puryn
Produkty mleczne:		
mleko	200	<16
mleko zsiadłe	200	16
ser pleśniowy	30	2
ser żółty	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:		
kajzerka	50	11
chleb biały	50	7
chleb chrupki	30	18
makaron	60	24
Warzywa:		
burak czerwony	200	38
cebula	200	26
cukinia	200	48
kapusta biała	200	44
kapusta kwaszona	200	32
kapusta pekińska	50	11
marchew	200	34
ogórek	200	14
pomidor	200	22
rzodkiewka	100	15

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

Jajecznica z pomidorami

Zjedz 1 porcję.

Przepis na porcję.

jaja kurze całe - 50 g (1 sztuka (kl. wagowa M)) | pomidory, czerwone - 108 g (1 mała sztuka) | olej rzepakowy uniwersalny - 1.0 g (0.5 łyżeczki) | pieprz czarny - 1.0 g | sól biała - 0.4 g | szczypiorek - 8 g (1 łyżka) | oregano suszone - 1.0 g | bazylija suszona - 1.0 g

1. Pomidora umyj i pokrój w kostkę.
2. Duś na wolnym ogniu do miękkości.
3. Następnie dodaj jaja i mieszaj aż do ścięcia.
4. Pod koniec smażenia dodaj przyprawy oraz zioła.

KANAPKA Z BUŁKĄ GRAHAMKĄ SZYNKĄ I OGÓRKIEM



Zjedz 100 g.

Przepis na 1 sztukę (196 g).

bułki grahamki - 50 g (1 sztuka) | serek kremowy (np. Philadelphia) - 12 g | szynka delikatesowa z kurczaka - 54 g (3 plastry) | ogórek kiszony - 80 g

Bułeczkę posmaruj serkiem, połóż na nią plasterki szynki i ogórka.

białko - 16.1 g | energia - 234.4 kcal | węglow. og. - 21.7 g | wit. C - 29.7 mg | waga - 270 g | tłuszcz - 10.4 g

II ŚNIADANIE

Placki dyniowe z musem jabłkowym

jaja kurze całe - 13 g (0.25 sztuka (kl. wagowa M)) | dynia piżmowa, pieczona, bez soli - 54 g (0.25 szklanka, kostka) | jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 14 g (0.6 łyżki) | mąka pszenna, typ 1850 - 10 g | olej rzepakowy tłoczony na zimno - 3 g (1.5 łyżeczki) | proszek do pieczenia - 0.8 g (0.1 łyżeczki) | cukier, biały - 2.5 g (0.25 łyżki) | jabłko - 47 g (0.25 średniej sztuki) | cynamon mielony - 0.8 g | woda - 5 g

1. Dynię pokrój na kawałki i upiecz w piekarniku w temp. 200 st. C przez ok. 1h.
2. W misce wymieszaj pure z dyni z jogurtem naturalnym.
3. Następnie krótko zmiiksuj lub wymieszaj dynię z jajkami oraz olejem (2 łyżki), dodaj cukier oraz mąkę uprzednio przesianą i dobrze wymieszaną z proszkiem do pieczenia oraz solą.
4. Wszystko krótko zmiiksuj do połączenia się składników na gładką i jednolitą masę.
5. Placki smaż na niezbyt dużym ogniu na nieprzywierającej patelni lub smarując patelnię odrobiną oleju, do czasu aż urosną i będą ładnie zarumienione (przez około 2,5 minuty).
6. Przewróć na drugą stronę i smaż do zrumienienia przez około 2 minuty.
7. Jabłka upraż w garnuszku z cynamonem, można podlać je na początku odrobiną wody.
8. Placki podawaj z musem jabłkowym.

białko - 4.1 g | energia - 142.6 kcal | węglow. og. - 22.4 g | wit. C - 12.6 mg | waga - 150 g | tłuszcz - 5.0 g

4. Wlej wino i gotuj, aż odparuje.
5. Dodaj po kolei warzywa i przyprawy.
6. Wlewaj bulion (zrobiony z kostki i wody, albo jeśli masz to ugotowany wcześniej) małymi porcjami i mieszaj, gotuj do miękkości ryżu i warzyw.
7. Na koniec dodaj natkę pietruszki i ser, wymieszaj.

PONADTO

kompot z wiśni - 200.0 g

białko - 27.5 g | energia - 640.5 kcal | węglow. og. - 85.6 g | wit. C - 164.4 mg | waga - 970 g | tłuszcz - 19.1 g

PODWIECZOREK

Bakłażanowe rulony z serkiem



Zjedz 2 sztuki.

Przepis na 18 sztuk.

bakłażan - 240 g (1 sztuka) | szczypiorek - 25 g | koper ogrodowy - 25 g | czosnek - 12 g (2 średnie ząbki) |

ser typu "feta" - 100 g (0.5 kostki) | serek twarogowy, ziarnisty - 200 g (1 kubek) | ser, niebieski - 25 g | pieprz czarny - 1.0 g | oliwa z oliwek - 8 g (1 łyżka)

1. Bakłażana umyć, osuszyć i pokroić wzdłuż, na cienkie plastry.
2. Każdy plaster posolić i poczekać aż puści wodę.
3. Odsączyć z wody, osuszyć ręcznikiem papierowym i lekko posmarować oliwą.
4. Bakłażana usmażyć z obu stron na patelni grillowej lub upiec.
5. W miseczce wymieszać wszystkie sery, posiekany czosnek, koperek i szczypiorek. Dodać pieprz.
6. Pastę z serków układać na plastrach bakłażana i zawijać w rulony.

Koktajl jabłko, gruszka, banan



Zjedz 100 g.

Przepis na porcję (345 g).

banan - 80 g (1 mała sztuka) | jabłko - 100 g (1 mała sztuka) | gruszka - 65 g (0.5 sztuki) | jogurt naturalny do

picia, 2% tłuszczu - 100 g (0.5 kubka)

Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

białko - 7.7 g | energia - 141.7 kcal | węglow. og. - 16.9 g | wit. C - 9.0 mg | waga - 170 g | tłuszcz - 5.4 g

KOLACJA

Salata z tuńczykiem i granatem

sałata rzymska - 50 g | tuńczyk w wodzie - 65 g (0.5 puszki) | granat - 25 g | fasola szparagowa zielona, gotowana, odsączona, bez soli - 150 g | jaja kurze całe - 40 g (1 sztuka (kl. wagowa S)) | chleb mieszany, z płatkami owsianymi - 31 g (1 kromka) | oliwa z oliwek - 3 g (1.5 łyżeczki) | sok ze świeżej cytryny - 5 g | tymianek świeży - 1.0 g | czosnek - 6 g (1 średni ząbek) | sól morska jodowana - 1.0 g | pieprz czarny - 1.0 g

1. Sałatę wymieszaj z tuńczykiem, ugotowaną fasolką szparagową, jajem pokrojonym w kawałki.
2. Posyp granatem i przyprawami.
3. Polej oliwą z oliwek wymieszaną z solą i pieprzem i sokiem z cytryny.
4. Podawaj z pieczywem.

DZIEŃ 1

KCAL **1789**; BIAŁKO **80 G**; TŁUSZCZ **62 G**; WĘGLOWODANY **250 G**

ŚNIADANIE

DANIA

KANAPKI Z SEREM BIAŁYM I RZODKIEWKAMI

SKŁADNIKI:

✓ SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY	2 X PLASTER	60 G
✓ MASŁO	1 X ŁYŻKA	10 G
✓ RZODKIEWKA	4 X SZTUKA	60 G
✓ CHLEB RAZOWY	2 X KROMKA	70 G

PRZYGOTOWANIE:

KAŻDĄ Z KROMEK POSMAROWAĆ CIENKO MASŁEM. SER POKROIĆ W PLASTRY, PRZYKRYĆ NIM CHLEB. RZODKIEWKI UMYĆ, POKROIĆ W PLASTRY, POŁOŻYĆ NA KANAPKI.

II ŚNIADANIE

DANIA

PŁATKI Z KIWI I DODATKAMI

SKŁADNIKI:

✓ KIWI	1 X SZTUKA	75 G
✓ PŁATKI OWSIANE	1 X ŁYŻKA	10 G
✓ SEZAM (NASIONA)	1 X ŁYŻKA	10 G
✓ MLEKO 2%	0.5 X SZKLANKA	115 G
✓ SIEMIĘ LNIANE	1 X ŁYŻKA	10 G
✓ OTRĘBY PSZENNE	2 X ŁYŻKA	16 G

PRZYGOTOWANIE:

PŁATKI I OTRĘBY UGOTOWAĆ W WODZIE, DODAĆ MLEKO I RESZTĘ SKŁADNIKÓW

OBIAD

DANIA

LECZO Z CIECIERZYCĄ

SKŁADNIKI:

✓ CIECIERZYCA	3 X ŁYŻKA	45 G
✓ PAPRYKA CZERWONA	0.25 X SZTUKA	57.5 G
✓ CUKINIA	100 X GRAM	100 G

DZIEŃ 2

KCAL **1615**; BIAŁKO **65 G**; TŁUSZCZ **47 G**; WĘGLOWODANY **256 G**

ŚNIADANIE

DANIA

BRANADA – PASTA Z DORSZA

SKŁADNIKI:

✓ DORSZ	50 X GRAM	50 G
✓ OLIWA Z OLIVEK	3 X ŁYŻECZKA	15 G
✓ MLEKO 2%	1 X ŁYŻKA	15 G
✓ SÓL	1 X SZCZYPTA	0.3 G
✓ PIEPRZ CZARNY	2 X SZCZYPTA	0.6 G
✓ CZOSNEK	0.5 X ZĄBEK	2.5 G
✓ ZIEMNIAK	0.5 X SZTUKA	37.5 G
✓ SOK Z CYTRYNY	3 X ŁYŻKA	18 G

PRZYGOTOWANIE:

UWAGA! PRZYGOTOWAĆ DRUGĄ PORCJĘ NA JUTRZEJSZY DZIEŃ! RYBĘ NAMOCZYĆ PRZEZ 24 GODZINY W ZIMNEJ WODZIE. PO TYM CZASIE DORSZA UGOTOWAĆ W WODZIE PRZEZ KILKA MINUT. ZIEMNIAKA OBRAĆ, RÓWNIEŻ UGOTOWAĆ. MIĘSO Z DORSZA DROBNO POKROIĆ, DODAĆ SOK Z CYTRYNY, SÓL, PIEPRZ, ROZGNIECIONEGO ZIEMNIAKA I POWOLI DODAĆ OLIWĘ. CZOSNEK OBRAĆ, PRZECISNĄĆ PRZEZ PRASKĘ, DODAĆ DO RYBY WRAZ Z MLEKIEM. CAŁOŚĆ MOŻNA ZBLENDOWAĆ NA KREM.

PRODUKTY

BULKA GRAHAMKA	1 X SZTUKA	90 G
----------------	------------	------

II ŚNIADANIE

DANIA

SMOOTHIE WIŚNIOWO – BANANOWE

SKŁADNIKI:

✓ BANAN	0.5 X SZTUKA	60 G
✓ WIŚNIE MROŻONE	100 X GRAM	100 G
✓ SEZAM (NASIONA)	1 X ŁYŻECZKA	5 G
✓ MLEKO 2%	0.5 X SZKLANKA	115 G
✓ OTRĘBY PSZENNE	2 X ŁYŻKA	16 G



LISTA ZAKUPÓW

DZIEŃ: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

PRODUKT		IŁOŚĆ GRAM	MIARY W JADŁOSPISIE
INNE			
☐	BULION WARZYWNY	180 G	0.75 X SZKLANKA
☐	CUKIER	10 G	2 X ŁYŻECZKA
MIĘSO			
☐	PIERŚ Z INDYKA	100 G	-
NABIAŁ I PRODUKTY JAJECZNE			
☐	JAJKO	300 G	6 X SZTUKA
☐	JOGURT NATURALNY	590 G	350 X GRAM , 12 X ŁYŻKA
☐	MASŁO	20 G	2 X ŁYŻKA
☐	MLEKO 2%	777.5 G	3.25 X SZKLANKA , 2 X ŁYŻKA
☐	SER TWAROGOWY PÓŁTŁUSTY	210 G	7 X PLASTER
☐	SEREK WIEJSKI	180 G	0.5 X SZTUKA , 4 X ŁYŻKA
NAPoje			
☐	WODA ŹRÓDLANA	340 G	1 X SZKLANKA , 100 X GRAM
NASIONA I ORZECHY			
☐	PESTKI DYNI	50 G	5 X ŁYŻKA
☐	SEZAM (NASIONA)	120 G	10.5 X ŁYŻKA , 3 X ŁYŻECZKA
☐	SIEMIĘ LNIA NE	30 G	3 X ŁYŻKA
OWOCE I SOKI OWOCOWE			
☐	AWOKADO	280 G	2 X SZTUKA
☐	BANAN	360 G	3 X SZTUKA

☐	PRZECIER POMIDOROWY	525 G	2 X SZKLANKA , 3 X ŁYŻKA
☐	RUKOLA	60 G	3 X GARŚĆ
☐	RZODKIEWKA	165 G	11 X SZTUKA
☐	SALATA LODOWA	600 G	6 X GARŚĆ
☐	SELER KORZENIOWY	300 G	5 X PLASTER
☐	SELER NACIOWY	67.5 G	1.5 X ŁODYGA
☐	SOCZEWICA	60 G	4 X ŁYŻKA
☐	SZCZYPIOREK	25 G	5 X ŁYŻKA
☐	SZPINAK	125 G	5 X GARŚĆ
☐	ZIEMNIAK	75 G	1 X SZTUKA



<https://doktorbarbara.pl/>
bp@doktorbarbara.pl