

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

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.

Tabele Produktów

Istnieją wykazy produktów żywnościowych, określających w zwyczajowej porcji zawartość puryn. Zawartość ta przeliczana jest na ilość wytwarzanego kwasu moczowego.

Wyróżnia się produkty, z których powstaje:

- < 50 mg,
 - 50 – 100 mg,
 - > 100 mg
- kwasu moczowego w zwyczajowej porcji.

- Chory na dnę moczanową powinien wybierać produkty znajdujące się w pierwszej grupie,
- Natomiast w ograniczonych ilościach spożywać te z drugiej oraz wykluczyć je w przypadku ostrego ataku choroby.
- Produkty z grupy trzeciej, w których z jednej porcji powstaje więcej niż 100 mg kwasu moczowego powinny być całkowicie wyeliminowane z diety pacjenta.

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 zmiksuj 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 zmiksuj 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

DZIEŃ 3

KCAL **1830**; BIAŁKO **68 G**; TŁUSZCZ **69 G**; WĘGLOWODANY **258 G**

ŚNIADANIE

DANIA

GRZANKI Z AWOKADO I POMIDOREM

SKŁADNIKI:

✓ CHLEB RAZOWY	2 X KROMKA	70 G
✓ AWOKADO	0.5 X SZTUKA	70 G
✓ POMIDOR	1 X SZTUKA	170 G
✓ BAZYLIA ŚWIEŻA	0.5 X GARŚĆ	1.5 G
✓ OLIWA Z OLIWEK	1.5 X ŁYŻECZKA	7.5 G
✓ PIEPRZ CZARNY	1 X SZCZYPTA	0.3 G

PRZYGOTOWANIE:

ROZGRZAĆ SUCHĄ PATELNIĘ, OPIEC NA NIEJ CHLEB Z DWÓCH STRON. AWOKADO PRZEKROIĆ, WYDRAŻYĆ MIĄŻSZ ŁYŻKĄ, POKROIĆ GO W MAŁĄ KOSTKĘ. POMIDORA SPARZYĆ, OBRAĆ ZE SKÓRKI, POKROIĆ W KOSTKĘ, WYMIESZAĆ Z AWOKADO, DOPRAWIĆ PIEPRZEM I POSZARPANYMI LISTKAMI BAZYLI. SKROPIĆ OLIWĄ. NA GOTOWE GRZANKI UŁOŻYĆ AWOKADO Z POMIDORAMI.

PRODUKTY

KIWI	1 X SZTUKA	75 G
------	------------	------

II ŚNIADANIE

DANIA

DOMOWY KISIEL WIŚNIOWY

SKŁADNIKI:

✓ MĄKA ZIEMNIACZANA	1 X ŁYŻKA	25 G
✓ WODA ŹRÓDLANA	100 X GRAM	100 G
✓ WIŚNIE MROŻONE	200 X GRAM	200 G
✓ CUKIER	1 X ŁYŻECZKA	5 G

PRZYGOTOWANIE:

WIŚNIE ROZMROZIĆ. WLAĆ WODĘ DO GARNKA (1,5 SZKLANKI WODY NA 2 SZKLANKI OWOCÓW), DODAĆ OWOCE WRAZ Z CUKREM I GOTOWAĆ OK 3-5 MINUT. WYMIESZAĆ MĄKĘ Z ZIMNĄ WODĄ (1 ŁYŻKA MĄKI NA 4 ŁYŻKI WODY). D GOTUJĄCYCH SIĘ OWOCÓW DODAĆ ROZPROWADZONĄ MĄKĘ W WODZIE. ZAGOTOWAĆ I ODSZTAWIĆ DO OSTUDZENIA.

OBIAD