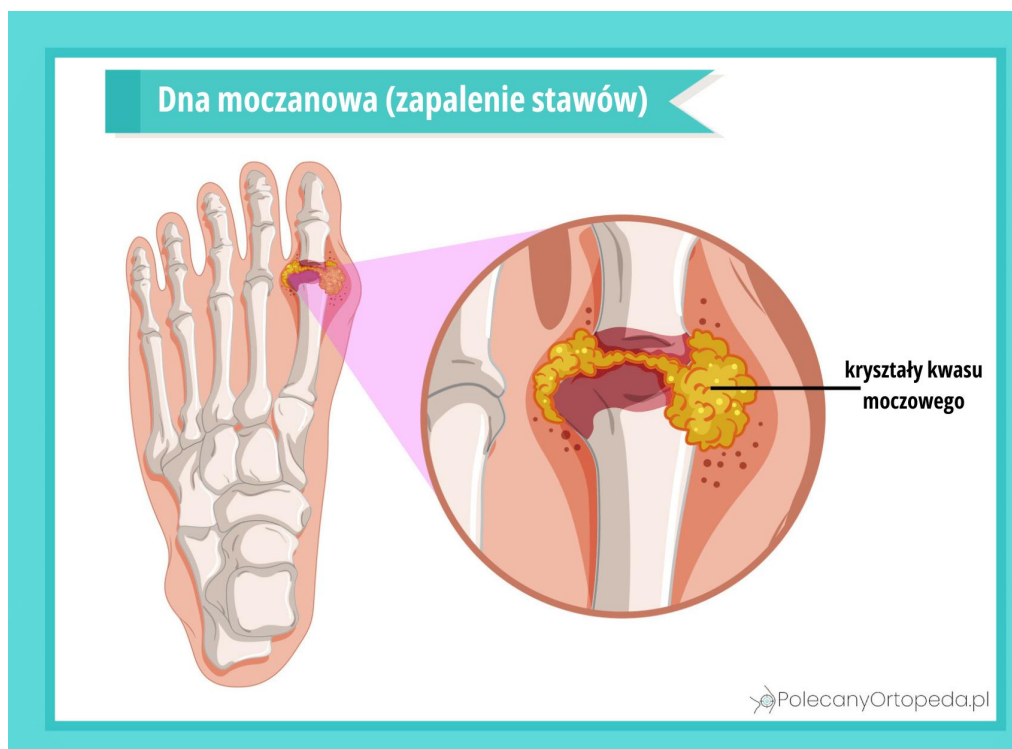


DIETA UBOGOPURYNOWA



Dieta ubogopurynowa jest oparta na zasadach zdrowego żywienia. Zasady znajdziesz przedstawione w graficzny sposób na stronie Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (<https://ncez.pzh.gov.p>) Piramida Żywienia oraz Talerza Zdrowia. Jednak w diecie ubogopurynowej ograniczeniu podlega podaż puryn do 300 mg/d (przy atakach dny lub hiperurykემii do 120 mg/d).

Należy unikać produktów zawierających duże i umiarkowane ilości związków purynowych.

Produkty zawierające związki purynowe:

- podroby
- mięso i jego przetwory
- owoce morza
- drożdże
- ryby i ich przetwory [1]

Należy pamiętać, że jedną z lepszych obróbek technologicznych jakie można zastosować w diecie ubogopurynowej jest gotowanie w dużej ilości wody, ponieważ wiele puryn przechodzi do wody i tym samym zmniejszamy ich ilość w danym produkcie. Z tego też powodu wywary mięsne, galarety nie są polecane w tej diecie.

Na stężenie kwasu moczowego we krwi wpływają również cukry proste (przede wszystkim fruktoza), dlatego należy istotnie zmniejszyć spożycie cukrów prostych oraz alkoholu.

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA ŻYWIENIOWE

1. Nie pomijaj śniadań, zadbaj o regularność spożycia posiłków, posiłki powinny być spożywane co 3 – 4 godziny. Ostatni posiłek zjedz 2- 3 godziny przed snem, nie zjadaj więcej „na noc” niż w ciągu dnia. Zachowaj optymalne proporcje posiłków.
2. Posiłek powinien być pełnowartościowy, powinien zawierać białko, węglowodany, tłuszcze oraz błonnik pokarmowy. Wszystkie te składniki zapewnimy dzięki spożywaniu różnych grup produktów oraz sporządzaniu urozmaiconych posiłków.
3. Codziennie spożywaj 5 porcji warzyw i owoców tj. min 400 g, warzywa powinny stanowić $\frac{3}{4}$ całości, a owoce $\frac{1}{4}$ zalecanej ilości dziennie.
4. Zadbaj o odpowiednie nawodnienie, wypijaj przynajmniej 3 l wody dziennie. Odwodnienie może przyczyniać się do wzrostu stężenia kwasu moczowego we krwi.
5. Zadbaj o aktywność fizyczną, staraj się być aktywnym 30 min każdego dnia..
6. Spożywaj mleko i produkty mleczne, które mogą wpływać istotnie na obniżenie kwasu moczowego we krwi [1].
- 7.

PRZYKŁADOWE GRUPY PRODUKTÓW – ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE [1]

GRUPY PRODUKTÓW	Zalecane	Przeciwwskazane
Mięso i przetwory mięsne	W umiarkowanych ilościach: chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) chude wędliny,	tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kielbasy
Ryby i przetwory rybne	chude ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, mintaj)	tłuste ryby morskie (tuńczyk, halibut, łosoś, sardela, makrela, pstrąg, śledź) owoce morza (krewetki, małże, omułki) konserwy rybne, ryby wędzone
	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) produkty	pełnotłuste mleko

Mleko i produkty mleczne	mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) chude i półtłuste sery twarogowe	mleko skondensowane śmietana, śmietanka do kawy jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta,
Owoce	wszystkie świeże i mrożone owoce suszone w umiarkowanych ilościach	owoce kandyzowane owoce w syropach

Źródła:

1. NCEZ „Dna moczanowa „

LINK: https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/zalecenia_dietetycy_dna-moczanowa.pdf