PŘÍKLADY VHODNÝCH A NEVHODNÝCH JÍDEL

	VHODNÁ JÍDLA	NEVHODNÁ JÍDLA
SNÍDANĚ	Mléko nebo káva s mlékem Celozrnné pečivo, tvarohová pomazánka se zeleninou Vejce na měkko, opečený celozrnný toast, rostlinný olej, rajče Kukuřičné lupínky, bílý jogurt, čerstvé jahody a borůvky Pohanková kaše se švestkami a vlašskými ořechy	Slazené müsli s mlékem Rohlík s máslem Vejce na slanině
DOPOLEDNÍ SVAČINA	Jogurt s ovocem Paprika	Turistický salám, houska Vlašský salát, houska
OBĚD	**POLÉVKY** Brokolicová krémová Pórková Rajčatová Dýňová **HLAVNÍ JÍDLA** Tortilla plněná grilovanou zeleninou, sýrem feta a kuřecím masem Míchaný salát se zeleninou, grilovanou rybou, vařeným vejcem a opečenou bagetou Italské rizoto s houbami a hoblinkami parmezánu Hovězí guláš na zelenině, bramborové placky	**POLÉVKY** Gulášová Dršťková **HLAVNÍ JÍDLA** Smažený řízek „sloní ucho“ Smažený sýr, hranolky, Smažená játra Steak větší než 100 g Vepřové koleno pečené Opečená klobása
ODPOLEDNÍ SVAČINA	Hrst třešní Jogurtová zmrzlina s borůvkami, malinami a mandlovými lupínky Banán s jogurtem	Tiramisu Kubánský dort
VEČEŘE	Pizza Margherita s brokolicí Květákový nákyp, opečené brambory Knedlíky plněné masem, dušené zelí Celozrnné těstoviny se šunkou a zeleninou	Salámy Pomazánky ze sádla

Připravily: MUDr. Marta Olejárová, CSc., prof. Ing. et Mgr. Blanka Stibůrková, Ph.D.
a PhDr. Tamara Starnovská
Podpořeno z programového projektu Ministerstva zdravotnictví ČR s reg. č. NU22-01-00465.

NOVÁ DOPORUČENÍ PRO STRAVOVÁNÍ PACIENTŮ

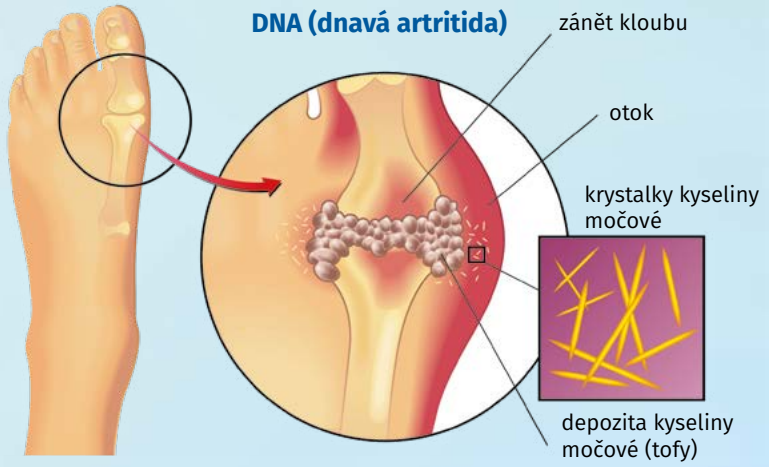
s dnou a zvýšenou hladinou kyseliny močové v krvi

CO JE TO KYSELINA MOČOVÁ?

Kyselina močová je konečný produkt odbourávání purinů, což jsou dusíkaté látky, které jsou součástí každé živé buňky – rostlinné i živočišné, jsou součástí molekul dědičných informací DNA i RNA, přijímáme je v potravě i nápojích, a vyrábíme si je také rozkladem našich buněk. Pokud vzniká v těle nadbytečné množství kyseliny močové (např. při zvýšeném přívodu purinů v potravě nebo v důsledku zvýšeného rozpadu buněk při některých chorobách) nebo je snížené její vylučování ledvinami do moči a trávicího traktu, hladina kyseliny močové v krvi se zvyšuje a tento stav označujeme jako **hyperurikemii**. Nejčastější příčinou zvýšení kyseliny močové je nadměrná konzumace masa a masných výrobků, konzumace alkoholu, ale i užívání některých léků (např. diuretik) nebo omezení funkce ledvin. Samotné zvýšení kyseliny močové nemusí být provázeno žádnými obtížemi, avšak pokud trvá dlouhodobě, dochází k ukládání krystalů kyseliny močové do různých tělesných tkání. Hyperurikemie však představuje i zvýšené riziko rozvoje závažných srdečních a cévních onemocnění, a proto je třeba věnovat její léčbě a správnému stravování patřičnou pozornost.

CO JE TO DNA?

Dna je onemocnění, které vzniká v důsledku dlouhodobého ukládání sodných solí kyseliny močové do kloubních a dalších měkkých tkání. Za určitých podmínek (např. exces v jídle a pití alkoholu, dehydratace nebo i banální úraz) se pak mohou krystaly kyseliny močové uvolnit do kloubní dutiny a vyvolat silný zánět kloubu – tzv. **akutní dnavý záchvat**, nejčastěji na palci nohy. Záchvaty se mohou opakovat a u části nemocných přejít do **chronického kloubního zánětu**, který postihuje zpravidla více kloubů. Kyselina močová se může ukládat i ve tkáni ledvin, vyvolat tvorbu **močových kamenů** s obsahem kyseliny močové, nebo vést k **chronickému zánětu ledvin**. U pacientů s dnou často současně nacházíme i jiné přidružené metabolické poruchy (porucha metabolismu cukrů a tuků). Častá je i obezita a vysoký krevní tlak, tedy typické projevy tzv. metabolického syndromu. Zdravé stravování s vyvážením všech důležitých živin má v tomto případě zásadní význam.



JAK SE DÁ HLADINA KYSELINY MOČOVÉ SNÍŽIT?

Hladinu kyseliny močové snižuje pravidelný pohyb a redukce váhy (u obézních).

Pozvolné snižování nadváhy snižuje hladinu kyseliny močové a snižuje i počet záchvatů dny. Naopak rychlé a prudké snížení hmotnosti vede ke ztrátě svalové hmoty a zvýšenému odbourávání purinů a může dnu naopak zhoršit. Ze stejného důvodu nejsou vhodné ani půsty.

JAKÁ MÁ BÝT STRAVA?

Strava u pacientů s hyperurikémií a dnou musí být vyvážená a zajistit příjem všech potřebných složek výživy, zejména bílkovin, rostlinných tuků, vitaminů a vlákniny. Velmi se podobná běžné, zdravé racionální stravě, významně je třeba omezit jen potraviny, které prokazatelně zvyšují hladinu kyseliny močové, a celkové množství sacharidů.

Základním dietním pravidlem je pravidelné stravování v menších porcích, rozložené do celého dne, se zvýšeným příjmem tekutin (nejméně 35 ml na kg Vaší hmotnosti).

Mezi **potraviny vhodné a prospěšné**, které zařazujeme do jídelníčku prakticky bez omezení, patří potraviny mléčné, pravidelná konzumace zeleniny ke každému jídlu a menší porce ovoce, zejména bobulového (maliny, ostružiny, borůvky) nebo třešní. Doporučuje se též k většině jídel podávat celozrnné produkty a rostlinné oleje, zejména olivový nebo řepkový. Bez problémů můžete též konzumovat ořechy, semínka nebo luštěniny. Není třeba omezovat ani koření, kávu nebo čaj.

Vyšší obsah purinů mají tučné ryby (tuňák, losos), drůbež, vejce či tučné mléčné výrobky, avšak protože jsou zdrojem kvalitních bílkovin, prospěšných mastných kyselin a vitaminů, jejich konzumaci není třeba omezovat a mohou se konzumovat v množství až 2 porcí denně.

Potravinami s vysokým obsahem purinů jsou červená masa, vnitřnosti, mořské plody a zvěřina. Ty konzumujeme méně často, ale vždy v menších dávkách, rozložených v průběhu dne. Velikost jedné porce by neměla překročit 80 g syrové hmotnosti. Nevhodné jsou proto velké porce steaků (200 a více gramů). Vhodné je vyloučit i potraviny s vysokým obsahem kvasinek (droždí, extrakty z kvasnic určené k podpoře imunity, pivovarské kvasnice aj.). Droždí v pečivu nevadí.

Hladinu kyseliny močové zvyšuje **konzumace alkoholických nápojů**, hlavně piva (včetně nealkoholického) a destilátů. Malé množství vína (1–2 sklenky) na hladinu kyseliny močové nepůsobí, avšak u pacienta s dnou může dnavý záchvat vyvolat i tato konzumace.

Novým zjištěním je, že kyselinu močovou zvyšuje též **fruktóza**, obsažená zejména ve slazených nápojích, přirozeně sladkých ovocných šťávách, včetně džusů, v medu a moderních sirupech (např. kukuřičném nebo avokádovém). Tyto potraviny je nutné konzumovat omezeně nebo lépe z jídelníčku vyloučit úplně.

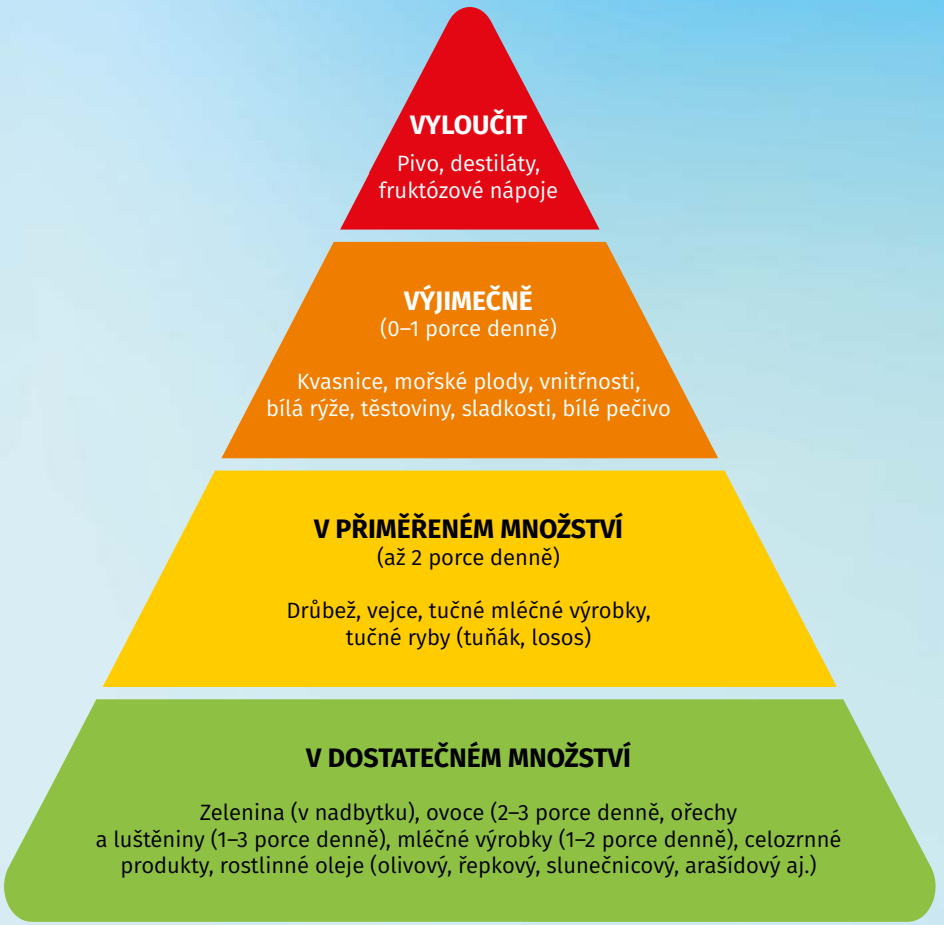
V souladu se zdravým stravováním je také třeba výrazně omezit sladké pečivo, moučné výrobky, potraviny s obsahem škrobu (knedlíky) a smažená jídla. **Dieta s omezeným obsahem sacharidů (jako u diabetu)** nebo **stravování středomořského typu** snižují v krvi nejen hladinu kyseliny močové, ale i cukru a tuků (lipidů).

NÁPOJE

Vhodnými nápoji je čistá, nesycená voda, event. ochucená bylinkami nebo citrusy. Káva hladinu kyseliny močové spíše snižuje, čaj ji neovlivňuje. Nevhodné jsou slazené limonády a alkoholické nápoje, jak již bylo řečeno výše.

POTRAVINOVÁ PYRAMIDA

Jednouché uspořádání potravin podle jejich vhodnosti nabízí následující potravinová pyramida.



Pokud trpíte více zdravotními problémy, které vyžadují dietní opatření, je vhodné se poradit s odborným **nutričním terapeutem** (nikoliv výživovým poradcem), který Vám pomůže sestavit jídelníček tak, aby zohledňoval Vaše zdravotní obtíže a současně obsahoval všechny potřebné živiny.

Motto:

„Cereálie, rostlinné oleje, ovoce, zeleninu a mléčné výrobky sněz sám, o maso se poděl se svým přítelem a alkohol věnuj svému nepříteli.“