INFORMACJA DLA PACJENTA - DIETA UBOGOPURYNOWA

DNA MOCZANOWA jest chorobą metaboliczną, polegającą na odkładaniu się kwasu moczowego we krwi.
Przyczyną choroby jest nadmierne wytwarzanie kwasu moczowego lub też upośledzone wydalanie kwasu moczowego z organizmu z moczem.
Choroba charakteryzuje się występowaniem co pewien czas ostrych napadów, najczęściej w nocy. Napad mija po kilku dniach lub tygodniach i pojawia się po kilku miesiącach. Wystąpieniu napadu sprzyja np. spożywanie produktów bogatych w puryny, stres, zwiększony wysiłek fizyczny.

Celem diety jest zmniejszenie stężenia kwasu moczowego we krwi.
W leczeniu dny ma zastosowanie dieta ubogopurynowa, w której ważny jest nie tylko dobór produktów, lecz także sposób jej przygotowania. Z diety należy wykluczyć produkty bogate w związki purynowe; **wywary z kości i mięsa, podroby, dziczyznę, baraninę, sardynki, śledzie, szproty, czekoladę, kawę naturalną, mocną herbatę, kakao, soczewicę, groch, fasolę, grzyby, szpinak.** Ponadto nie zaleca się **wędlin, konserw mięsnych, ostrych przypraw, tłuszczów zwierzęcych (poza masłem i śmietaną), rabarbaru i alkoholu.**

W diecie białko podaje się w normie fizjologicznej tj. 1g/kg masy ciała, tłuszcze ogranicza się do połowy normy, natomiast zwiększa się spożycie węglowodanów, gdyż wzmagają one wydalanie moczanów.
W planowaniu żywienia zaleca się produkty z niewielką ilością puryn lub niezawierające ich w ogóle. Do produktów tych należą; mleko, sery, jaja, w ograniczonych ilościach tłuszcze (śmietana, masło), owoce, warzywa (oprócz nasion roślin strączkowych i szpinaku) ryż, miód, dżemy, marmolada, cukier. Dozwolone są także produkty zbożowe.

Uwagi technologiczne:
Przygotowywanie potraw polega na gotowaniu w wodzie lub na parze, wyklucza się potrawy **smażone, pieczone i duszone**. Potrawy podprawia się zawiesinami z mąki i mleka.
Mięso należy spożywać w ograniczonej ilości (ok. 50g /na dobę) i tylko gotowane w dużej ilości wody. **Zabrania się spożywania rosołów i wywarów z kości**.
Warzywa i owoce można spożywać w postaci gotowanej jak i surówek i soków.
Posiłki należy spożywać regularnie 4-5 razy na dobę. Ostatni posiłek wskazany jest spożyć do 4 godzin przed snem, aby nie dopuścić do zatrzymywania się większych ilości kwasu moczowego w ciągu nocy.
W okresie napadowym wskazana jest dieta bezmięsna.

Tabela produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie ubogopurynowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Napoje	mleko w każdej postaci, kawa zbożowa, słaba herbata, soki owocowe i warzywne, koktajle mleczno-owocowe, woda przegotowana z sokami owocowymi, herbata owocowa, herbata ziołowa, wody mineralne, jogurt, kefir	kawa prawdziwa, kakao, mocna herbata, płynna czekolada, napoje alkoholowe
Pieczywo	bułki, chleb razowy, pszenny, żytni i razowy, sucharki, biszkopty, pieczywo półcukiernicze	
Dodatki do pieczywa	chude sery, miód, marmolada, dżem, konfitury, twaróg chudy, jajko na miękko lub jajecznica na parze	tłuste sery, wszystkie rodzaje wędlin i konserw
Zupy	warzywne, owocowe, mleczne, krupniki	z warzyw strączkowych (grochowa, fasolowa), zupy na wywarach kostnych, mięsnych i grzybowych
Dodatki do zup	kasze wszystkie rodzaje, ziemniaki, makarony wszystkie rodzaje, ryż, kluski, grzanki, lane ciasto	nasiona roślin strączkowych
Mięso i ryby	w ograniczonych ilościach chude; cielęcina, wołowina, kurczak, królik, w ograniczonych ilościach; sandacz, dorsz, karp i pstrąg	baranina, dziczyzna, podroby; serca, nerki, mózg sardynki, śledzie, szproty

Tłuszcze	w ograniczonych ilościach masło, w ograniczonych ilościach śmietana oleje roślinne (sojowy, rzepakowy, słonecznikowy)	masło w nadmiarze
Warzywa	marchew, dynia, sałata, szczypior, buraki, pory, ogórki, pietruszka korzeń i nać, kapusta, kalafior, brokuły, seler, rzodkiewka, pomidory, kalarepa, cebula,	szpinak, szczaw, fasolka szparagowa, groch, fasola, bób, soja, soczewica
Owoce	owoce jagodowe (jagody, porzeczki), cytrusowe, jabłka, gruszki, śliwki, czereśnie, morele, brzoskwinie, winogrona, czereśnie, owoce suszone- jabłka, śliwki, rodzynki	rabarbar
Ziemniaki	gotowane, pieczone	smażone
Potrawy mączne	makarony, łazanki, ciasto pierogowe, lane ciasto, kluski kładzione, knedle, pierogi leniwe	potrawy mączne smażone
Przyprawy	koperek, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, majeranek, cynamon	ocet, pieprz, gorczyca, musztarda, papryka gałka muszkatołowa
Desery	kompoty, galaretki, kisiele owocowe i mleczne, musy, keksy	desery z dodatkiem używek, czekolada, tłuste ciasta i torty

<u>Przykładowy jadłospis</u> (2000 kcal)

I Śniadanie
- twaróg chudy (80g) z pomidorem (50g) i świeżym ogórkiem (30g)
- pieczywo graham (100g), masło (10g)
- kawa zbożowa z mlekiem 1,5% (200ml)

II Śniadanie
- bułka (50g) z jajkiem gotowanym (1 szt), sałata zielona (20g)
- sok wieloowocowy (200ml)

Obiad
- zupa z dyni z grzankami (300ml)
- risotto z mięsem 200g (ryż 60g, cielęcina 50g, olej sojowy 8g)
- sos koperkowy (100ml),
- brokuły z wody (100g),
- kompot brzoskwiniowy (200ml)

Podwieczorek
- drożdżówka z powidłami (50g)
- napój mleczno-warzywny (200ml)

Kolacja
- kluski śląskie 200g
- surówka z marchwi i jabłka (100g)
- kefir (200ml)

Wybrane przepisy potraw

Budyń z ryby
Składniki na 1 porcję i na 5 porcji potrawy (wyrażone w gramach)

ryba dorsz – filet	50	250
włoszczyzna	30	150
bułka czerstwa	30	150
mleko	20	100 (½ szklanki)
jajko	25 (½ szt)	125 (2 szt)
masło	5	25
bułka tarta	20	100
sól, majeranek	x	x
zielona pietruszka		10 (1 łyżka stołowa)

Umytą i oczyszczoną włoszczyznę ugotować. Filety z ryby opłukać, włożyć do wywaru z jarzyn, ugotować. Rybę odcedzić, przepuścić przez maszynkę razem z namoczoną i odciśnięta bułką, ugotowanymi jarzynami. Masło utrzeć, dodać żółtka, sól, majeranek, posiekaną zieloną pietruszkę, ubitą pianę i tartą bułkę, lekko wymieszać, wyłożyć do wysmarowanej i wysypanej tartą bułką formy, gotować w parze około 45 minut.
Podawać posypany zieloną pietruszką, z ziemniakami, gotowanymi jarzynami i surówkami.

Pierogi leniwe
Składniki na 1 porcję i na 5 porcji potrawy (wyrażone w gramach)

twaróg chudy	120	600
ziemniaki	60	300
jajko	25 (½ szt)	100 (2 szt)
mąka pszenna	50	250
mąka ziemniaczana	5	30
sól	x	x
bułka tarta	5	20
masło	5	20

Ziemniaki oczyścić, obrać, ugotować, odcedzić, ostudzić. Twaróg zmielić w maszynce wraz z ziemniakami, dodać jajo, mąkę ziemniaczaną i część mąki pszennej, zarobić ciasto (krótko). Na stolnicy posypanej mąką pszenną uformować wałek, spłaszczyć, krajać w romby, wrzucać na gotującą, osoloną wodę, gotować krótko na wolnym ogniu. Wyjmować łyżką cedzakową na talerz, posypać tartą bułką zrumienioną bez tłuszczu i polać rozpuszczonym masłem.
Podawać jako II danie, z warzywami gotowanymi lub surówkami.

Opracowano: Zespół Dietetyków Szpitali Pomorskich Sp. z.o.o.