



ANNA PIEKARCZYK

Dietoterapia przy podwyższonym kwasie moczowym i dnie moczanowej

Jadłospis 14-dniowy

www.studiozycia.pl

Dieta może być stosowana również przez osoby chorujące na nadciśnienie tętnicze, zmagające się z hiperlipidemią, nadwagą oraz otyłością.

Jadłospis 14-dniowy

Anna Piekarczyk

Studio Życia

aliant[®]

KALKULATOR DIETETYCZNY

Dieta nie jest dietą indywidualną i może stanowić element terapii po indywidualnej konsultacji z lekarzem i dietetykiem, zwłaszcza jeśli stosowane są leki. Niniejszy poradnik nie podejmuje prób leczenia, stanowi jedynie źródło informacji. Zawarte tu rady nie mogą zastępować diagnostyki i leczenia, wszelkie wątpliwości należy wyjaśnić w porozumieniu z lekarzem. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI za ewentualne powikłania wynikające ze stosowania diety bez nadzoru lekarskiego

Wszelkie prawa zastrzeżone. Każda reprodukcja lub adaptacja całości bądź części niniejszej publikacji, niezależnie od zastosowanej techniki reprodukcji (drukarskiej, komputerowej, fotograficznej i in.), wymaga pisemnej zgody Wydawcy.

www.studiozycia.pl

e-mail: kontakt@studiozycia.pl

ISBN: 978-83-63435-57-8

O poradniku:

Dna moczanowa, inaczej zwana również skazą moczanową to rodzaj zapalenia stawów, którego przyczyną jest podwyższone stężenie kwasu moczowego. Niegdyś określana chorobą bogatych ludzi. Zwiększone stężenie kwasu moczowego, niezależnie od występowania objawów dny moczanowej, łączy się ze zwiększonym ryzykiem występowania wielu chorób, w tym głównie układu sercowo-naczyniowego.

Poradnik zawiera praktyczne porady i zalecenia dietetyczne, jadłospis na 14 dni oraz inne ważne informacje pozwalające na samodzielne komponowanie zdrowych posiłków.

Podczas tworzenia jadłospisu zwróciłam uwagę na odpowiednią podaż białka, tłuszczu, węglowodanów. Stworzyłam przejrzysty i zbilansowany jadłospis (1700-1900 kcal) w diecie niskopurynowej, głównie dla osób w trakcie napadu dny oraz dla osób z nadwagą, czy otyłością .

Jadłospis został przygotowany z najnowszą wersją kalkulatora dietetycznego Aliant.

Celem diety jest obniżenie kwasu moczowego we krwi, a co za tym idzie zapobieganie nawrotom ostrych napadów dny, unikanie powikłań stawowych, nerkowych oraz rozwoju chorób układu krążenia.

Część 1. Dna moczanowa. Charakterystyka choroby.

Charakterystyka choroby i jak z nią walczyć. Co musisz wiedzieć.

Dna moczanowa, inaczej zwana również skazą moczanową to rodzaj zapalenia stawów, którego przyczyną jest podwyższone stężenie kwasu moczowego. Niegdyś określana chorobą bogatych ludzi. Zwiększone stężenie kwasu moczowego, niezależnie od występowania objawów dny moczanowej, łączy się ze zwiększonym ryzykiem występowania wielu chorób, w tym głównie układu sercowo-naczyniowego.

W ostatniej dekadzie w krajach wysoko rozwiniętych odnotowano wzrost zachorowalności na dnę moczanową o ponad 200%. To dużo! Choroba znacznie częściej występuje u mężczyzn niż u kobiet. Estrogeny, na szczęście, sprzyjają nerkowemu wydalaniu kwasu moczowego. Wystąpieniu choroby sprzyja duże spożycie pokarmów bogatopurynowych (mięso, podroby, owoce morza) oraz substancji nasilających katabolizm nukleotydów (fruktoza, alkohol).

Znaczący wzrost zachorowalności na dnę moczanową jest silnie skorelowany ze wzrostem występowania otyłości, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, chorób sercowo-naczyniowych, zespołu metabolicznego. Większe ryzyko wystąpienia hiperurykemii istnieje u osób ze zwiększonym obwodem pasa, czyli z otyłością trzewną. Inne czynniki ryzyka rozwoju dny moczanowej to: podeszły wiek, nadużywanie alkoholu, niedawny uraz/operacja, kamica nerkowa, długotrwałe głodówki, diety niskowęglowodanowe z dużą zawartością białka zwierzęcego i tłuszczu (np. słynna dieta paleo), niektóre leki, niedobór naturalnej witaminy C w diecie.

Zjawisko odkładania się kryształów kwasu moczowego występuje, gdy stężenie kwasu moczowego w surowicy krwi wzrośnie powyżej **6,8 mg/dl**. Kwas ten odkłada się w stawach, co bezpośrednio prowadzi do powstania dolegliwości bólowych.

Dna moczanowa. Niebezpieczeństwo dla serca!

W przebiegu dny moczanowej mogą odkładać się w obrębie mięśnia i zastawek serca. Występują zaburzenia rytmu serca. Może również dojść do zapalenia osierdzia.

Kwas moczowy działa prozapalnie pobudzając syntezę cytokin, które wpływają na inicjację procesów zapalnych śródbłonna i rozwój zmian miażdżycowych.

Ryzyko nadciśnienia tętniczego.

W badaniach wykazano również, że nawet niewielkie zwiększenia stężeń kwasu moczowego i insuliny, wiązały się z klinicznie istotnym ryzykiem rozwoju nadciśnienia.

Inne choroby wywołane zaburzeniami przemiany purynowej to zapalenie nerek oraz kamica nerkowa.

Żywnienie w dnie moczanowej. Ważne zalecenia!

- Należy ograniczyć ilość słodczy, słodzonych napojów, zwiększających glikemię, a zmniejszających wydalanie kwasu moczowego oraz powodujących hiperinsulinemię.

Uważać na fruktozę oraz syrop glukozowo-fruktozowy! Przyczyniają się one do napadu dny oraz rozwoju chorób metabolicznych.

- Zaleca się dietę o zwiększonym udziale węglowodanów (obfitująca w warzywa, owoce, produkty zbożowe z pełnego przemiału). Tłuszcze utrudniają wydalanie kwasu moczowego z organizmu.