HYPERURIKEMIE - DNA

Obecně platí, že chronická hyperurikemie je jen málo podmíněna dietními vlivy a rovněž omezení purinů má v její „léčbě" jen malý vliv. Jinak je tomu u klinicky vyjádřené dny, kdy často předchází zvýšený příjem purinů a rovněž jejich omezení má nepochybný léčebný a zejména preventivní vliv.
Potraviny s vysokým obsahem purinů rozdělené do skupin jsou:

1. **maso a vnitřnosti** – játra, srdce, ledviny, jiné vnitřnosti, maso mláďat, zvěřina, masové extrakty,
2. **ryby a mořské produkty** – ančovičky, krabi, sledě, makrely, sardinky, krevety,
3. **jiné zdroje** – kvasnice, pivo, chřest, houby, luštěniny, špenát.

Typickou příčinou dny je dále zvýšený příjem alkoholu, přestože důvod tohoto vlivu je dodnes nejasný, a obezita. Typicky se záchvaty vyskytnou během redukční diety. Negativní vliv má i omezení příjmu tekutin.
Dietní chyba může záchvat vyvolat, naopak dietní léčba má význam zejména v prevenci záchvatů. V léčbě akutního záchvatu nemá význam. Protože příčinou dny je změna v metabolismu bílkovin, zejména nukleoproteinů, je omezení masa mladých živočichů nejvýznamnější, neboť zde je nukleoproteinů nejvíce.

Pravidla diety

1. Ze stravy vyloučíme potraviny obsahující větší množství purinů – zvěřinu, vnitřnosti, masové vývary a extrakty, trvanlivé salámy, uzená masa, olejovky, kakao, čokoládu, silný černý čaj, zrnkovou kávu, luštěniny, alkoholické nápoje, houby.
2. Doporučujeme snížit celkové množství bílkovin na 50–60 g/den = 0,6–0,8 g/kg váhy.
3. Maso zařazujeme nejlépe jen jednou denně, ostatní bílkoviny hradíme ve formě mléčných výrobků. Porce masa by neměla překročit doporučených 90 g před kuchyňskou úpravou. Vhodné je vaření nebo dušení ve větším množství vody, aby se puriny vyvařily, a tím se zmenšilo jejich množství na porci.
4. Vhodným výběrem potravin se snažíme, aby strava měla zásadotvorný charakter – nejíme kyselé potraviny.
5. V období záchvatů je vhodná strava bez dráždivých druhů koření se šetřící úpravou a dostatek tekutin.
6. Energetický příjem stravy přizpůsobujeme váze pacienta. U obézních pacientů se snažíme o redukci váhy.

Technologická úprava pokrmů při dně

Menší porce masa dusíme nebo vaříme ve větším množství tekutiny, aby se vyplavily puriny. Smažení, grilování masa je z tohoto důvodu nevhodné. Maso můžeme po uvaření nasekat, tím se opticky zvětší porce, okořenit doporučenými druhy bylinek, zlehčit sněhem z bílků nebo jím můžeme plnit různé druhy zeleniny (rajčata, papriky, brambory, kedlubny), případně smícháme se zeleninou a zapékáme. Zeleninu můžeme občas smažit (květák, celer) – tuto úpravu si mohou dovolit pacienti bez nadváhy a zvýšených lipidů v séru. Nepoužíváme masové vývary a extrakty, dráždivé druhy koření; pokrmy kořeníme nejlépe zelenými druhy koření podle tabulky povolených druhů potravin.

ordinace@dumed.cz
+420 561 105 291