

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DNIU MOCZANOWYM



DNA MOCZANOWA JEST PRZEWLEKŁĄ CHOROBA METABOLICZNĄ WYNIKAJĄCĄ Z ZABURZEŃ PRZEMIANY PURYN, KTÓRE PROWADZĄ DO ZWIĘKSZENIA STĘŻENIA KWASU MOCZOWEGO WE KRWI (HIPERURYKEMII). W WARUNKACH JEGO NADMIARU DOCHODZI DO WYTRĄCANIA SIĘ KRYSZTAŁÓW MOCZANU SODU, KTÓRE ODKŁADAJĄ SIĘ W STAWACH ORAZ TKANKACH OKOŁOSTAWOWYCH, WYWOŁUJĄC STAN ZAPALNY.

CHOROBA OBJAWIA SIĘ NAJCZĘŚCIEJ NAGŁYMI NAPADAMI BARDZO SILNEGO BÓLU STAWÓW, KTÓRYM TOWARZYSZĄ OBRZĘK, ZACZERWIENIENIE I OCIEPLENIE ZAJĘTEJ OKOLICY. CHARAKTERYSTYCZNA JEST LOKALIZACJA ZMIAN W OBRĘBIE STAWU ŚRÓDSTOPNO-PALICZKOWEGO PALUCHA (TZW. PODAGRA). NIELECZONA DNA MOCZANOWA MOŻE PROWADZIĆ DO PRZEWLEKŁEGO USZKODZENIA STAWÓW, POWSTAWANIA GUZKÓW DNAWYCH (TOFI) ORAZ POWIKŁAŃ NERKOWYCH.

ISTOTNYM ELEMENTEM TERAPII, OBOK LECZENIA FARMAKOLOGICZNEGO, JEST ODPOWIEDNIO DOBRANA DIETA, KTÓREJ CELEM JEST OBNIŻENIE STĘŻENIA KWASU MOCZOWEGO ORAZ ZMNIEJSZENIE RYZYKA WYSTĘPOWANIA NAPADÓW CHOROBY



Zalecenia dietetyczne

Postępowanie dietetyczne w dniu moczanowej opiera się na ograniczeniu spożycia produktów bogatych w puryny, zwiększeniu podaży płynów oraz modyfikacji stylu życia.

Podstawę diety powinny stanowić produkty o niskiej zawartości puryn. Zaleca się spożywanie mleka i fermentowanych produktów mlecznych o obniżonej zawartości tłuszczu, takich jak jogurty naturalne czy kefiry, które wykazują działanie sprzyjające obniżeniu stężenia kwasu moczowego. Dobrym źródłem białka są również produkty roślinne.

W codziennym jadłospisie powinny znaleźć się produkty zbożowe, takie jak pieczywo, kasze, ryż czy makarony. Warzywa i owoce są zalecane w szerokim zakresie – większość z nich, nawet jeśli zawiera umiarkowane ilości puryn (np. szpinak, kalafior), nie przyczynia się do zwiększenia ryzyka napadów choroby i może być spożywana bez istotnych ograniczeń. Szczególnie korzystne mogą być owoce jagodowe oraz wiśnie.

Istotne znaczenie ma odpowiednie nawodnienie organizmu. Zaleca się spożycie co najmniej 2–3 litrów płynów dziennie, głównie w postaci wody, co sprzyja wydalaniu kwasu moczowego z organizmu.

Spożycie mięsa i ryb powinno być umiarkowane. Zaleca się ograniczenie porcji mięsa do około 100 g dziennie oraz wybieranie chudych gatunków, takich jak drób. Ryby mogą być spożywane 1–2 razy w tygodniu w umiarkowanych ilościach.

Bezwzględnie należy ograniczyć lub wykluczyć produkty o wysokiej zawartości puryn, do których należą podroby (np. wątroba, nerki), niektóre ryby (sardynki, śledzie, makrela) oraz dziczyzna. Niewskazane jest również spożywanie alkoholu, szczególnie piwa, które zwiększa produkcję kwasu moczowego i jednocześnie zmniejsza jego wydalanie.

Zaleca się unikanie napojów słodzonych fruktozą, takich jak napoje gazowane i dosładzane soki owocowe, ponieważ fruktoza nasila syntezę kwasu moczowego. Ograniczeniu powinno podlegać także spożycie tłuszczów, zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego, które mogą wpływać na zmniejszenie wydalania kwasu moczowego.

Regularność spożywania posiłków!

Zalecenia dotyczące stylu życia

W przypadku współistniejącej nadwagi lub otyłości wskazana jest stopniowa redukcja masy ciała. Należy jednak unikać restrykcyjnych diet oraz głodówek, które mogą prowadzić do nasilenia hiperurykemii i wywołać napad choroby. Zaleca się regularne spożywanie posiłków oraz prowadzenie umiarkowanej aktywności fizycznej dostosowanej do stanu zdrowia pacjenta.

Podsumowanie

Dieta w dnie moczanowej powinna być zbilansowana, oparta na produktach o niskiej zawartości puryn, z ograniczeniem alkoholu, szczególnie piwa, oraz napojów zawierających fruktozę. Kluczowe znaczenie ma odpowiednie nawodnienie oraz utrzymanie prawidłowej masy ciała. Właściwe postępowanie dietetyczne może istotnie zmniejszyć częstość napadów choroby i poprawić jakość życia pacjentów.

Bibliografia

Interna Szczeklika 2023, Medycyna Praktyczna, Kraków.

Jarosz M. (red.), Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, NIZP-PZH, Warszawa 2020.

Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego / zalecenia dietetyczne w chorobach metabolicznych.

EULAR, 2016/updated recommendations for the management of gout.

Choi H.K., Atkinson K. et al., "Purine-rich foods, dairy and protein intake, and the risk of gout", New England Journal of Medicine, 2004.

Richette P., Bardin T., "Gout", The Lancet, 2010.