



Správné jídlo a pití při hyperurikémii a dně

Příčinou zvýšené hladiny kyseliny močové a tím i příčinou onemocnění dnou je ve více než 95 procentech případů porucha vylučování kyseliny močové. Velice zřídka si jí tělo samo vytvoří příliš velké množství. Obsah kyseliny močové je závislý na přísunu purinů ve stravě a vylučování kyseliny močové. Když vylučování kyseliny močové do ledvin není dostačující, je nutné zajistit, aby se jí tvořilo méně. Strava chudá na puriny je proto základem terapie při hyperurikémii a dně.

Pro hyperurikemiky jsou rostlinné potraviny, mléko a mléčné výrobky a vejce nezávadné. Všechny potraviny jako maso, vnitřnosti a uzeniny obsahují mnoho buněčných jader a jejich konzumaci byste měli silně omezit (maximálně 100 g denně). Denní příjem kyseliny močové by měl být v rozmezí od 300 do 500 mg. Přísnou dietu s příjmem kyseliny močové menším než 300 mg může nařídít lékař. Strava dříve ordinovaná jako přísná dieta chudá na puriny mohla obsahovat maximálně 120 mg kyseliny močové. Takovýto způsob stravování je však stěžejní a zbytečný.

Lidské tělo neumí samo snižovat stav kyseliny močové, proto se vylučuje 75 procent kyseliny močové do ledvin a 25 procent do střev. U zdravého člověka se příjem, tvorba i vylučování kyseliny močové udržuje v rovnováze. U hyperurikemika je tato rovnováha porušena. Vytváří se buď příliš mnoho kyseliny močové, nebo se jí příliš málo vylučuje do ledvin. Proto stoupají hodnoty kyseliny močové v krevním



séru. U koncentrace kyseliny močové od 6,4 mg/100 ml séra vzniká nebezpečí, že se srazí ve formě krystalků.

Zpravidla se obsah purinů i množství kyseliny močové udává v miligramech, stejně jako v této knize. Nenechte se ale odlišnými údaji z tabulek stravování nebo jiných kuchařek zmást, všechna označení znamenají v podstatě totéž.

Které potraviny jsou vhodné při hyperurikémii a dně?

Vyvarujte se potravin, které obsahují velké množství purinů. Mnoho potravin sice puriny obsahuje, ale naštěstí ne v tak velkém množství, abyste se jich museli vzdát. Dbejte tedy pokynů v této knize.

Mnoho potravin obsahuje málo purinů nebo vůbec žádné a jsou proto vhodné pro vaši výživu. V tabulce naleznete, jaké jídlo se pro vás hodí, co můžete jíst v přiměřeném množství a čeho byste se měli vyvarovat.

Doporučené potraviny (neobsahující puriny nebo s extrémně nízkým obsahem purinů)	Poznámky
Voda, minerální voda, černý čaj, bylinkový a ovocný čaj, káva (s i bez kofeinu), sladová káva, kakao, ovocné a zeleninové šťávy, limonáda, colové nápoje	
Červené a bílé víno, sekt	Maximálně jedna sklenička (150 ml) a ne denně
Mléko (všech hodnot tuku), kondenzované mléko	Při nadvážce: obsah tuku nesmí být vyšší než 1,5 %
Zakysaná smetana, sladká smetana	Při nadvážce: nevhodná sladká smetana
Podmáslí, kyselé mléko, kefír, syrovátka, tvaroh, čerstvý sýr, sýr cottage	Při nadvážce: nízkotučný tvaroh
Tvarůžky, krájený sýr (všechny druhy), měkké sýry (Camembert, Brie), velmi jemné sýry (např. Gorgonzola)	Při nadvážce: obsah tuku do 45 % tuku v sušíně
Vejce	Kalorické, tučné



Doporučené potraviny (neobsahující puriny nebo s extrémně nízkým obsahem purinů)	Poznámky
Máslo, margarín, produkty se sníženým obsahem tuku, dietní margarín, sádlo a olej	Při nadváze: používejte polotučné Při zvýšené hladině cholesterolu: používejte rostlinné tuky v malém množství
Ovoce	
Ořechy	Při nadváze: nevhodné
Cukr a cukrovinky	Při cukrovce: nevhodné
Zavařeniny/marmelády	Při cukrovce: pouze s náhradními sladidly
Med	Při cukrovce: nevhodné
Brambory	Při nadváze a zvýšené hladině cholesterolu: zvolte netučné způsoby přípravy
Krupice, škrob, ságový škrob, pudinkový prášek, mouka	
Nudle, rýže	
Zeleninové vývary, sůl, koření	Používejte fluoridovanou jodovou sůl
Zelenina, saláty a houby	Přes částečně vysoký obsah purinů nepůsobí rostlinné potraviny škodlivě na látkovou výměnu kyseliny močové v těle a jsou proto vhodné

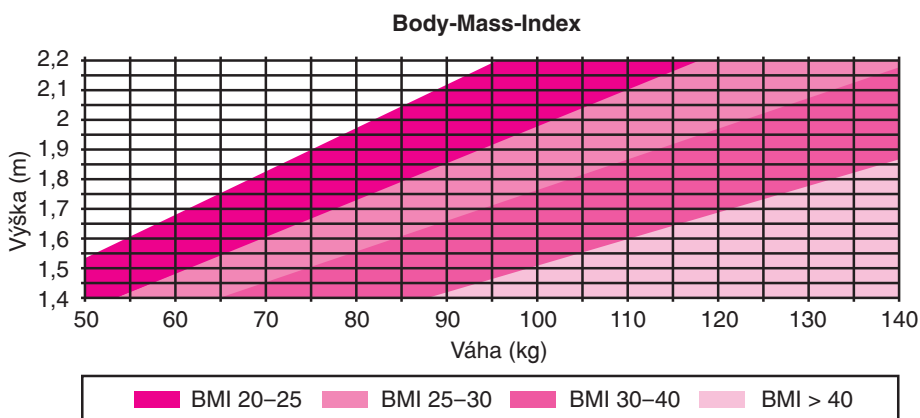
Potraviny vhodné (s průměrným obsahem purinů)	Poznámky
Maso, salámy, šunka a uzeniny	Celkově maximálně 100 g denně, při přísné dietě bez purinů nevhodné
Ryby a rybí produkty	Ryby bez kůže obsahují méně purinů
Luštěniny	Díky relativně vysokému obsahu vhodné, pokud se nejí s masem, uzeninami nebo salámy
Chléb, housky	Ačkoliv rostlinné potraviny jako celozrnný chléb, popř. celozrnné pečivo mají díky použití kvasnic relativně vysoký obsah purinů, nepůsobí tak škodlivě na látkovou výměnu kyseliny močové v těle a jsou proto vhodné.
Slunečnicová semínka, seznam, arašídý	Při nadváze: dávejte pozor na obsah tuku



Potraviny nevhodné (s velkým množstvím purinů)	Poznámky
Vnitřnosti, morek	Naprostο nevhodné
Masové vývary, masové extrakty, droždí, pivovarské kvasnice, sojové boby	Naprostο nevhodné
Malé ryby: šproty, ančovičky, sardelky a sardinky v oleji	Naprostο nevhodné
Kůže z ryb a drůbeže	Naprostο nevhodné
Alkohol	Brzdí vylučování kyseliny močové a je proto nevhodný
Pivo	Brzdí vylučování kyseliny močové a dodává dodatečně puriny, je proto nevhodné

Správná váha

Zvýšená tělesná hmotnost a velké množství tělesného tuku (nadváha) představují rizikové faktory pro značný počet onemocnění. Lidé s nadváhou mají extrémně vysoké riziko, že se u nich rozvinou různá onemocnění látkové výměny, obzvláště hyperurikémie a dna.



BMI nad 40 – extrémní nadváha, BMI 30 - 39 – nadváha,
BMI 26 - 29 – lehká nadváha, BMI 18 - 25 – vaše váha je v pořádku,
BMI menší než 18 – podváha



Dva ze tří pacientů s dnou mají v počátcích onemocnění nadváhu. Při dědičných předpokladech (hyperurikémie a dna v rodině) a zvýšené tělesné hmotnosti jste rizikovým pacientem pro onemocnění hyperurikémií a dnou.

Tělesná hmotnost se dnes hodnotí podle takzvaného indexu tělesné hmotnosti (Body-Mass-Index, BMI). Ten se vypočítává z tělesné hmotnosti v poměru k tělesné výšce „na druhou“.

Na straně 24 si v grafu můžete snadno najít svůj Body-Mass-Index a zjistit, jak to s vaší hmotností aktuálně vypadá. .

Spotřeba energie

Příslus a spotřeba energie určují naši tělesnou hmotnost. Pokud spotřebujeme méně energie než přijmeme, stoupá naše tělesná hmotnost a přibíráme na váze. Pokud je poměr přesně opačný, hubneme. S věkem se spotřeba energie snižuje. Od 50. roku života je třeba počítat s desetiprocentním úbytkem spotřeby energie za rok.

Spotřeba energie při normální nebo mírně zvýšené tělesné hmotnosti (BMI = 18-29)

Váha v kilogramech	x 24 = základní spotřeba v kaloriích
	x 28 = spotřeba energie při nelehčích činnostech
	x 30 = spotřeba energie při lehčích činnostech
	x 35 = spotřeba energie při průměrných činnostech
	x 40 = spotřeba energie při těžších činnostech

Spotřeba energie při silné nadváze (BMI = 30 a více)

Váha v kilogramech	x 22 = základní spotřeba v kaloriích
	x 24 = spotřeba energie při lehčích činnostech
	x 30 = spotřeba energie při průměrných činnostech

Příklad:

Tělesná hmotnost 79 kilogramů, výška 164 centimetrů, BMI 29,4, lehká činnost.

Tělesná hmotnost leží v horní normální oblasti. Při nějaké lehké činnosti se počítá spotřeba energie $79 \times 30 = 2370$ kilokalorií.

Pokud bude člověk v našem příkladu přijímat přesně tento počet kalorií, zůstane jeho hmotnost stabilní.



Příliš mnoho tuků (kalorií) se ukládá na břicho

Strava bohatá na tuky brzdí vylučování kyseliny močové do ledvin.

Jeden kilogram tukové tkáně – například na břicho – obsahuje kolem 7 000 kilokalorií. Abychom odbourali jeden kilogram tělesného tuku, museli bychom proto spálit 7 000 kilokalorií. Při průměrné spotřebě energie od 2 200 do 2 600 kilokalorií to znamená, že by byla nutná minimálně třídní absolutní dieta, abychom odbourali jeden kilogram tukové hmoty. Kila, která odbouráváme na začátku redukce hmotnosti však nejsou tuk, ale voda a svalstvo. Pokud byste chtěli shodit pět kilogramů, museli byste ušetřit 35 000 kilokalorií ($5 \times 7\,000 = 35\,000$). Při spotřebě energie okolo 2 400 kilokalorií a redukční stravě 1 500 kilokalorií ušetříte denně 900 kilokalorií. Potřebujete tedy asi 39 dní ($35\,000 : 900 = 38,89$), abyste dosáhli své vytýčené hmotnosti.

Po léta trvajících diskuzích o správné redukční stravě je vzorec pro ztrátu tuků jednoduchý: kdo přijímá méně tuků, odbourává tělesné tuky. Komu se podaří omezit svůj dosavadní příjem tuků na polovinu, pomalu ztrácí na váze. Netloustneme z brambor, nudlí, banánů, hroznového vína, rýže a chleba, ale tloustneme kvůli velkým porcím masa a sálámů, které také zvyšují hladinu kyseliny močové. Potraviny, z kterých se také tloustne, jsou smetana v omáčce, šlehačka na dortu nebo vydatně namazané máslo na zdravém celozrnném chlebu.

Správné hubnutí při hyperurikémii a dně

Úbytek hmotnosti od asi 500 gramů za týden je úplně dostačující a není nebezpečný při hyperurikémii a dně. Při krátké intenzivní dietě nebo redukční dietě pod 1200 kilokalorií denně se odbourává velké množství tělesných buněk. Puriny značně poklesnou a hodnota kyseliny močové může stoupnout tak prudce, že následkem je akutní dnavý záchvat.

Při stravě s omezeným příjmem kalorií by měl člověk s hyperurikémií a dnou vypít nejméně 2,5 až 3 litry denně, aby se mohly produkty látkové výměny, vyskytující se ve zvýšené míře, snadněji odbourávat (v tomto případě máme na mysli zejména kyselinu močovou). Úbytek



váhy při hyperurikémii a dně musí být předem důkladně konzultován s lékařem a dietetickou poradnou.

Ideální redukční strava obsahuje 1200 až 1800 kilokalorií denně, nasytí, snižuje nadváhu pomalu a nepůsobí záchvat dny.

Nadváha je nepřítelem lidí s hyperurikémií a dnou. Pokud se vám podaří normalizovat svou hmotnost (cílové BMI = 20 až 25) a nakonec ji udržet, můžete tím trvale snížit hodnoty kyseliny močové. Dnové záchvaty se pak zpravidla již neobjevují. Při změně stravovacích návyků a (nebo) snížení hmotnosti může lékař dávky léků proti dně snížit.

Svou tělesnou váhu byste měli kontrolovat dvakrát týdně, ve stejném oblečení, ve stejnou dobu a na stejné váze a výsledky byste si měli zaznamenat do hmotnostního deníku. Získáte tak přehled o svých stravovacích a pitných zvyklostech, které si zapíšete do stravovacího deníku. Abyste mohli konzultovat eventuální problémy a otázky, předložte svůj stravovací deník svému lékaři a dietní sestře.

Uhlohydráty ve stravě chudé na puriny

Uhlohydráty poskytují tělu čtyři kilokalorie na gram. Z uhlohydrátů vzniká krevní cukr, který přebírá přímé zásobování těla energií.

Ovoce, zelenina, chléb, brambory, obiloviny, rýže, nudle, cukr, mléko a luštěniny se skládají převážně z uhlohydrátů. S výjimkou potravin obsahujících cukry jsou všechny potraviny bohaté na uhlohydráty relativně bez kalorií. Přinejmenším polovina energetického příjmu by se měla při hyperurikémii a dně skládat z uhlohydrátů, to znamená 3,5 g uhlohydrátů na kilogram tělesné hmotnosti.

Příklad: Při tělesné hmotnosti nad 75 kilogramů byste měli přijmout 263 g uhlohydrátů denně ($75 \times 3,5 = 262,5$). Uhlohydráty nezvyšují koncentraci kyseliny močové a nemají tak žádný vliv na toto onemocnění.

Vláknina, i když je původu uhlohydrátového, svým složením nedodává kalorie ani nezvyšuje koncentraci kyseliny močové. Potraviny bohaté na vlákninu zajišťují dobré a dlouhotrvající nasycení a dodatečně snižují hodnoty kyseliny močové v krvi. Proto by na jídelníčku mělo být pravi-



delně ovoce, zelenina, saláty, celozrnné produkty a celozrnné pečivo. Obsah vlákniny v různých druzích chleba můžete často rozeznat už podle barvy a struktury. Chléb bohatý na vlákninu je zpravidla tmavší a hutnější. Vláknina potřebuje v žaludku a ve střevě dostatek tekutiny, proto pokud jíte hodně stravy bohaté na vlákninu, dbejte na dostatečný příjem tekutin – minimálně 2 litry denně.

Bílkoviny ve stravě chudé na puriny

Bílkoviny (proteiny) jsou životně důležité a slouží tělu jako základní stavební látka například pro svalstvo a hormony. Jeden gram bílkovin poskytuje čtyři kilokalorie. Ve střední a západní Evropě lidé konzumují nadměrné množství bílkovin. Průměrný příjem je téměř 100 g, což je dvojnásobně více oproti doporučenému množství. Vysoký příjem bílkovin podporuje poškození ledvin a vznik dny, jelikož s potravinami bohatými na bílkoviny zároveň vznikají puriny.

Maso, ryby a drůbež určené pro hyperurikemiky a pacienty s dnou připravujte na páře nebo je raději vařte namísto pečení a smažení, protože puriny se ve vařící vodě rozkládají. Tak může být obsah kyseliny močové snížen o 10 až 20 procent.

Pro zdravé lidi i lidi, kteří trpí hyperurikémií a dnou platí, že denní příjem bílkovin by neměl překročit 15 procent energie. Základní pravidlo zní: maximálně jeden gram bílkoviny na jeden kilogram tělesné hmotnosti.

Příklad: Při hmotnosti 75 kilogramů by měl být maximální příjem bílkovin 75 gramů denně. Neriskujte dnavý záchvat a dbejte na správnou skladbu svého jídelníčku.

Tuky ve stravě chudé na puriny

Tuk je s devíti kilokaloriemi na gram nejbohatší výživnou látkou. Lékaři a dietní sestry poukazují na to, že díky tuku tloustneme a nejvíce přibíráme na váze. Přitom je jedno, zda tuk pochází z dietního margarínu, másla, koláče, salámu nebo oříšků. Tuk v nadměrné míře je hlavní příči-



nou pro vznik nadváhy. Lidé, kteří trpí hyperurikémií a dnou, by neměli přijmout více než 35 procent energetického příjmu v tucích. To odpovídá asi jednomu gramu tuku na kilogram tělesné váhy.

Příklad: Při váze 75 kilogramů byste měli přijmout maximálně 75 gramů tuku.

Obézní lidé s hyperurikémií a dnou by měli jíst méně, aby jejich tělesná hmotnost pomalu klesala. Rostlinné tuky jsou zpravidla hodnoceny jako zdravější než tuky živočišné. Vhodné tuky, které si můžete natřít na chleba (také při zvýšené hladině cholesterolu) jsou snadno roztíratelné polotučné margaríny nebo dietní margaríny. Na vaření je vhodný dobře rozpustný rostlinný olej (z vlašských ořechů, sojový, řepný nebo lněný) v malém množství (1 čajová lžička na porci). Na saláty je vhodná 1 čajová lžička olivového oleje, oleje z vlašských ořechů, hroznových jader, nebo slunečnicového oleje. Tuky nezvyšují koncentraci kyseliny močové.

Potraviny bohaté na bílkoviny, ale chudé na puriny – doporučované při onemocnění hyperurikémií a dnou

Potraviny bohaté na bílkoviny a puriny – při hyperurikémii a dně konzumujte pouze v omezeném množství

Mléko

Maso

Sýry

Uzeniny

Výrobky z kyselého mléka (např. jogurt)

Vnitřnosti (nevhodné)

Tvaroh

Ryby (obzvláště malé ryby, nevhodné)

Vejce

Drůbež

**Vyberte si ten správný tuk!
10 gramů**

Obsah tuku

Energie

Polotučné mléko

4,1 g

39 kcal

Máslo

8,3 g

75 kcal

Margarín

8,0 g

72 kcal

Dietní margarín

8,0 g

72 kcal

Polotučný margarín

4,0 g

37 kcal

Rostlinný olej

10,0 g

90 kcal



Diety bohaté na tuky, jako jsou například „Atkinsova dieta“, „bodová dieta“ či dieta „Mayo“, jsou pro pacienty s hyperurikémií a dnou nevhodné, jelikož při stravě bohaté na tuky se vytvářejí v těle ketolátky. Ketolátky jsou produkty vzniklé při odbourávání tuků, které zabraňují následnému vylučování kyseliny močové.

Omezíte-li konzumaci masa a salámů kvůli vysoké koncentraci kyseliny močové, uděláte zároveň něco pro svou štíhlou linii, protože s těmito potravinami přijímáte nejenom hodně kyseliny močové, ale také hodně částečně skrytých tuků (a s nimi i kalorií).

Správné jídlo a pití při zvýšených hodnotách tuku v krvi (hyperlipidémie)

Lidé se zvýšenými hodnotami kyseliny močové a dnou trpí obzvláště často také zvýšenými hladinami tuku v krvi (cholesterolu a triglyceridu). Zvýšená hladina tuku v krvi je dalším rizikovým faktorem pro vznik onemocnění krevního oběhu.

Ve stravě se sníženým obsahem tuků, která je doporučována při hyperurikémii a dně, upřednostňujte rostlinné tuky. Krevní hodnoty zpravidla během konzumace této stravy poklesnou. Při zvýšených hladinách krevních tuků je ideální olej řepný, lněný a olej z vlašských ořechů, neboť mají ideální obsah mastných kyselin. Kromě toho obsahují srdci prospěšnou omega-3 mastnou kyselinu. Jako roztíratelný tuk je ideální margarín, který je obohacen o fytosterin.

Omezený příjem tuků snižuje zvýšené hodnoty kyseliny močové a tělesnou hmotnost.

Správné jídlo a pití při cukrovce (diabetes mellitus)

V České republice žije v současnosti kolem šesti set tisíc diabetiků. Tím se řadí diabetes mellitus stejně jako hyperurikémie a dna mezi typické