

DIETA PŘI ONEMOCNĚNÍ DNOU

Při onemocnění dnou a zvýšené hladině kyseliny močové byla ještě poměrně nedávno za hlavní léčebný postup považována dieta, konkrétně tzv. dieta bezpurinová, či nízkopurinová.

Na důležitost dodržovat dietu s omezením purinů se však v poslední době pohlíží jinak než dříve. Puriny jsou přítomné nejen v živočišných zdrojích, ale jsou také nezbytnou součástí rostlin, proto striktní bezpurinová dieta není realizovatelná, protože by došlo k závažným nutričním nedostatkům s následnými nežádoucími důsledky. Navíc bylo prokázáno, že i při poměrně přísné bezpurinové dietě dojde k poklesu kyseliny močové v krvi maximálně o 10–15%, což u podstatné části osob se zvýšenou hladinou kyseliny močové je zcela nedostatečné.

Základem léčby při dně nebo zvýšené hladině kyseliny močové je podávání medikamentů, které snižují tvorbu kyseliny močové. Dieta s omezením purinů je sice nutná, nesmí však vést k nedostatku důležitých živin. Proto v pořadí naléhavosti léčebných přístupů není na prvním místě. Ale při jejím nedodržování by se musela zvyšovat dávka medikamentů.

Je nutné vynechat potraviny s vysokým obsahem purinů, nebo jejich konzumaci podstatně snížit. Současně však musí být zachována nutriční plnohodnotnost konzumované stravy. Potraviny s vysokým obsahem purinů jsou zejména droždí, vnitřnosti, kaviár, jikry, některé druhy ryb, špenát a řada dalších druhů potravin (viz tabulka). Je třeba si ale uvědomit, co to omezení znamená. Zejména u droždí, to znamená vyloučení pokrmů z droždí, jako jsou pomazánky, knedlíčky do polévky a podobně. Neznamená to ale vyloučení pečiva připraveného s droždím.

Nezbytnou součástí dietních opatření je omezení, nebo úplné vyloučení alkoholu, zamezení nadváhy či obezity, což pro podstatnou část populace znamená dlouhodobý lehce redukční režim (nikoliv rychlá a značná redukce), a poté udržování hmotnosti. Dostatečná konzumace tekutin snižuje riziko vzniku ledvinových kamenů, které jsou u této metabolické poruchy poměrně časté.

Tato opatření jsou dlouhodobá, přesněji řečeno trvalá, takže u podstatné části pacientů je nutná stálá změna dosavadního způsobu života.

Prognóza s přihlédnutím k riziku komplikací a ke kvalitě života

Je třeba si uvědomit, že léčba jak dny či zvýšené hladiny kyseliny močové, tak dalších velmi často ji doprovázejících chorob, záleží na komplexnosti léčebných přístupů. K této komplexnosti patří zcela nezbytně nejen léčba pomocí moderních léků, ale také léčebná dieta. Bez této složky nemůže být léčba plnohodnotná.

Stručný souhrn základních dietních zásad při léčbě a prevenci

1. Základní prioritou je úprava tělesné hmotnosti, v naprosté většině to znamená **redukci hmotnosti**, zejména pokud se jedná o tzv. břišní obezitu (tuk se ukládá v podkoží břicha). Ke splnění tohoto požadavku je nutné nejen snížení množství konzumované stravy, ale také zvýšit fyzickou aktivitu. Tělesnou hmotnost je nutno snižovat pomalu, nejvýše o ½ až 1 kg za týden. Rychlý úbytek na váze může zhoršit zvýšenou hladinu kyseliny močové a podnítit akutní potíže při onemocnění.
2. Důležitá je změna v konzumaci tuků. Kromě snížení celkového množství tuků ve stravě je nutná změna i jejich složení. Konkrétně se jedná o výrazné omezení tuků s nasycenými mastnými kyselinami, tj. např. sádlo včetně tzv. „skrytého tuku“ (zejména tučnější maso, uzeniny a podobně). Na druhé straně je ale nutno zvýšit konzumaci tuku s nenasycenými mastnými kyselinami, tj. rostlinné oleje. Je nutné připomenout, že pozitivní vlastnosti olejů se ztrácí jejich tepelným zpracováním, proto značná část zkonsumovaných olejů měla být v přirozené formě. Je lépe konzultovat jídelníček s nutričním tera-

peutem nebo s lékařem erudovaným v oblasti léčebné výživy. Nutno také připomenout **střídmost při konzumaci alkoholu**. Jeho denní množství nemá být více než 30 g čistého alkoholu, což odpovídá cca 3 dl vína, nebo jedno velké a jedno malé pivo, nebo u 40 % alkoholu pak 1,5 porce po 50 ml.



MASO HOVĚZÍ

HOVĚZÍ MASO V MRKVI

160 g hovězího masa • 30 g cibule • 300 g mrkve • 20 g hladké mouky • 20 g oleje • sůl

Omyté maso nakrájíme na kostky, orestujeme na cibuli zpěněné na oleji, podlijeme vodou, osolíme a přidáme očištěnou, omytou, na kostky nakrájenou mrkev a dusíme doměkka. Zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve studené vodě a dobře provaříme. Můžeme podávat s vařenými bramborami.

Jedna porce přibližně obsahuje:

19 g bílkovin, 15 g tuku, 20 g sacharidů, 4,9 g vlákniny

1104 Kj = 264 Kcal

HOVĚZÍ MASO S KŘENEM A JABLKY

160 g libového hovězího masa • 20 g strouhaného křenu • 100 g jablek • sůl • ocet

Omyté hovězí maso vložíme do vařící osolené vody a vaříme doměkka. Maso podáváme s nastrouhanými jableky a křenem. Jablka s křenem můžeme dochutit octem.

Jedna porce přibližně obsahuje:

17 g bílkovin, 8 g tuku, 9 g sacharidů, 1 g vlákniny

736 Kj = 176 Kcal