

## **Opatření při hyperurikémii (dně)**

Hyperurikémie je zvýšená hladina kyseliny močové v krvi. Stoupne-li její množství v těle nad určitou hodnotu, dojde k jejímu vysrážení a tvorbě krystalů, které se ukládají nejčastěji v okolí kloubů či v ledvinách. Typickým projevem je dnavý záchvat, který může být vyprovokován nejrůznějšími podněty – dietní chyba, konzumace alkoholu, únava, emoční stres, drobné poranění apod. Typickým příznakem je bolest a zarudnutí jednoho či více kloubů, často např. palce u nohy. Bez léčení dochází po opakovaných záchvatech k trvalé deformaci postižených kloubů. U některých nemocných dochází rovněž k tvorbě ledvinových kamenů, které mohou ucpat vývodné cesty močové, a způsobit tak velmi bolestivou ledvinnou koliku.

### **Zásady při hyperurikémii:**

1. Dodržujte dietu s nízkým obsahem purinů – látek, ze kterých vzniká kys. močová. Omezte příjem masa, vyvarujte se masových vývarů, vnitřností, špenátu, luštěnin, kakaa, nakládaných a konzervovaných potravin a pikantních jídel. Snažte se přejít spíše na mléčné bílkoviny. Podrobnosti najdete v tabulce.
2. Normalizujte Vaši tělesnou hmotnost. Nepřejídejte se.
3. Omezte příjem alkoholu – tak, jako byste měli řídit auto. Co toleruje dopravní policie, lze tolerovat i u dny.
4. Pijte hodně tekutin (cca 3 litry za den – neplatí pro lidi s chronickým srdečním selháním, kteří by měli pít nejvýše 2 l tekutin za den).
5. Užívejte pravidelně léky, které Vám předepsal Váš lékař.

### **Doporučené potraviny**

- nápoje: velký přísun ovocný čaj, voda s ovocnou šťávou, limonády
- tuky: rostlinné tuky, rostlinné oleje
- mléčné výrobky: mléko, nízkotučné sýry, jogurty, tvaroh, podmásli
- zelenina a ovoce: čerstvá zelenina a ovoce, hlávkový salát, kompoty, brambory
- obiloviny: těstoviny, kukuřice, moučné pokrmy
- pečivo: bílé i tmavé
- pochutiny: mléčné koktejly, ovocná zmrzlina, puding, želatinové dorty, sušenky
- koření: petrželová nať, kopr, pažitka, kmín, majoránka

## Potraviny v omezeném množství

- nápoje: minerálky s vyšším obsahem minerálů, káva, slabý černý čaj, lehká přírodní vína
- tuky: máslo
- ryby: sladkovodní ryby
- maso: maso z odrostlých zvířat, libové hovězí, vařená šunka, vařené drůbeží maso
- mléčné výrobky: smažený sýr
- vejce: smažená vejce, vařená vejce
- zelenina, ovoce: květák, houby
- obiloviny: fazole, rýže
- pečivo: tvarohové a bramborové knedlíky
- pochutiny: tučnější dorty a zmrzliny, máslové krémy
- koření: nepatrné množství Glutasolu

## Nevhodné potraviny

- silné kakao, silný čaj, koncentrovaný alkohol, pivo, těžší vína
- tuky: živočišné tuky a bílkoviny
- ryby: mořské ryby, rybí konzervy, sled', slaneček, olejovky, sardelky, očka
- maso: vnitřnosti, masa z mladých zvířat, nakládána masa, masové vývary a extrakty, zvěřina, tučné uzeniny
- mléčné výrobky: plísňové a tučné uzené sýry
- zelenina, ovoce: špenát, kapusta, křen, česnek, růžičková kapusta
- obiloviny: hrách, čočka
- pochutiny: čokoláda, marcipán
- koření: ostrá koření, hořčice, sojová omáčka worcester

Rozhodně byste se měli vyhýbat hrášku, špenátu a růžičkové kapustě. Obsahují totiž látku purin, která může nemoc zhoršovat. Purin se v lidském těle přeměňuje na kyselinu močovou. V organizmu pak formuje krystalky, které následně způsobují prudké bolesti pacientům se dnou. Vysoké množství látky purin však obsahuje rovněž maso a ryby či pivo. Právě proto by vyjmenované potraviny neměli pacienti se dnou buď vůbec konzumovat, případně jen v omezeném množství. Aby byl u nich zajištěn přísun proteinů, měli by pít více mléka, jíst sýr a vejce.