

NOVÁ DOPORUČENÍ PRO PACIENTY

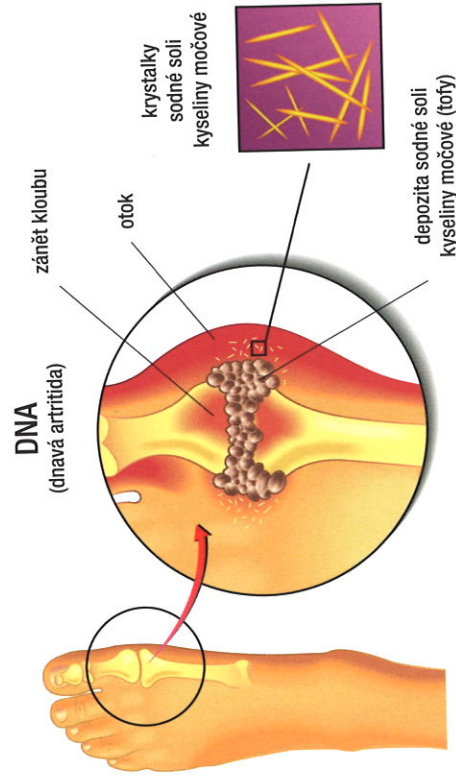
s dnou a zvýšenou hladinou kyseliny močové u krvi

Co je to kyselina močová?

Kyselina močová je konečný produkt odbourávání purinů, důležitých látek, obsažených v nukleových kyselinách buněčných jader. Pokud vzniká v těle nadbytečné množství kyseliny močové (např. při zvýšeném přívodu purinů v potravě nebo v důsledku zvýšeného rozpadu buněk při některých chorobách) nebo je snížene její vylučování ledvinami do moči, hladina kyseliny močové v krvi se zvyšuje a tento stav označujeme jako **hyperurikemii**. Nejčastější příčinou zvýšení kyseliny močové je nadměrná konzumace masa a masných výrobků, konzumace alkoholu, ale i užívání některých léků (např. diuretik) nebo omezení funkce ledvin. Samotné zvýšení kyseliny močové nemusí být provázáno žádnými obtížemi, avšak pokud trvá dlouhodobě, dochází k ukládání krystalů kyseliny močové do různých tělesných tkání. Hyperurikemie však představuje i zvýšené riziko rozvoje závažných srdečních a cévních onemocnění, a proto je třeba věnovat její léčbě a správnému stravování patřičnou pozornost.

Co je to dna?

Dna je onemocnění, které vzniká v důsledku dlouhodobého ukládání sodných solí kyseliny močové do kloubních a dalších měkkých tkání. Za určitých podmínek (např. exces v jídle a pití alkoholu, dehydratace nebo úraz) se pak mohou krystaly kyseliny močové uvolnit do kloubní dutiny a vyvolat silný zánět kloubu – tzv. **akutní dnavý záchvat**, nejčastěji na palci nohy. Záchvaty se mohou opakovat a u části nemocných přejít do **chronického kloubního zánětu**, který postihuje zpravidla více kloubů. Soli kyseliny močové se mohou ukládat i ve tkáni ledvin, vyvolat tvorbu **močových kamenů** s obsahem kyseliny močové, nebo vést k **chronickému zánětu ledvin**. U pacientů s dnou často současně nacházíme i jiné přidružené metabolické poruchy (poruchy metabolismu cukrů a tuků). Častá je i obezita a vysoký krevní tlak, tedy typické projevy tzv. metabolického syndromu. Zádravé stravování s vyvážením všech důležitých živin má v tomto případě zásadní význam.



Jednoduché uspořádání potravin dle jejich vhodnosti nabíží následující

POTRAVINOVÁ PYRAMIDA

VÝJIMEČNÉ

pivo, destiláty
kvasnice
fruktózové sirupy
červené maso,
mořské plody
bílá rýže, těstoviny,
sladkosti, bílé pečivo

V PŘÍMĚŘENÉM MNOŽSTVÍ

drůbež, vejce (až 2 porce denně)
tučné ryby (tuňák, losos) (až 2 porce denně)
tučné mléčné výrobky (až 2 porce denně)

V DOSTATEČNÉM MNOŽSTVÍ

zelenina (v nadbytku), ovoce (2-3 porce denně)
ořechy a luštěniny (1-3 porce denně)
nízkotučné mléčné výrobky (1-2 porce denně)
celozrnné produkty – k většině jídel
rostlinné oleje (olivový, řepkový, slunečnicový, arašídový aj.) – k většině jídel

Pokud trpíte více zdravotními problémy, které vyžadují dietní opatření, je vhodné se poradit s odborným **nutričním terapeutem** (nikoliv výživovým poradcem), který Vám pomůže sestavit jídelníček tak, aby zohledňoval Vaše zdravotní obtíže a současně obsahoval všechny potřebné živiny.

Motto: „Cereálie, rostlinné oleje, ovoce, zeleninu a mléčné výrobky sněz sám,
o maso se poděl se svým přítelem a alkohol věnuj svému nepříteli.“