



# Hiperurykemia i dna moczanowa

**Dna moczanowa** jest schorzeniem wynikającym z nadmiernego wytwarzania kwasu moczowego lub niedostatecznego jego wydalania. Zwiększone stężenie kwasu moczowego we krwi (hiperurykemia) jest jednym z objawów poprzedzających rozwój dny moczanowej.

Modyfikacja stylu życia, w tym zmiana nawyków żywieniowych może wspomagać obniżenie stężenia kwasu moczowego we krwi. Zalecana jest dieta oparta na zasadach zdrowego żywienia, z ograniczeniem produktów zawierających zwierających duże i umiarkowane ilości związków purynowych, tj. podrobów, mięsa i jego przetworów, owoców morza, drożdży, ryb i ich przetworów. Dodatkowo istotne jest zmniejszenie spożycia cukrów prostych (zwłaszcza fruktozy) i alkoholu, które również wpływają na stężenie kwasu moczowego we krwi.

## Najważniejsze zalecenia

1. Spożywaj 3-5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 3-4 godziny), dostosowanych do Twojego trybu życia. Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
2. Staraj się unikać podjadania między posiłkami.
3. Ogranicz produkty o wysokiej i umiarkowanej zawartości puryn np. wywarów z mięsa i kości, wywarów rybnych, mięsa i jego przetworów, podrobów, ryb i ich przetworów, owoców morza, drożdży. Dieta bogata w związki purynowe bezpośrednio przyczynia się do zwiększenia stężenia kwasu moczowego we krwi.
4. Staraj się wybierać produkty zbożowe pełnoziarniste np. pieczywo pełnoziarniste, graham, płatki owsiane górskie, gruboziarniste kasze. Produkty pełnoziarniste są bogate w błonnik, witaminy i składniki mineralne.
5. Ogranicz produkty zawierające dodatek fruktozy i/lub syropu glukozowo-fruktozowego takie jak: słodkie napoje, napoje energetyzujące, słodczyce, słodzone produkty mleczne, dżemy. Wysokie spożycie fruktozy zwiększa produkcję kwasu moczowego w organizmie.
6. Codziennie spożywaj mleko (do 2% tłuszczu) oraz naturalne produkty mleczne np. jogurt, kefir czy twaróg. Mleko jest ubogie w związki purynowe, a niektóre jego składniki (kazeina, laktoglobulina, peptydy mleczne) mogą wpływać na obniżenie stężenia kwasu moczowego. Spożywanie jednej porcji mleka lub jogurtu dziennie powoduje obniżenie stężenia kwasu moczowego we krwi średnio o 0,25 mg/dl.
7. W diecie uwzględnij nasiona roślin strączkowych i orzechy. Nasiona roślin strączkowych zawierają umiarkowane ilości puryn (100-200 mg/100 g produktu), ale ich przyswajalność jest bardzo niska. Produkty te są dobrym źródłem białka i mogą być zamiennikiem mięsa w diecie.
8. Warzywa i owoce powinny stanowić podstawę diety, minimum 400g/dzień (z zachowaniem proporcji  $\frac{3}{4}$  warzywa i  $\frac{1}{4}$  owoce). Są one źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu przeciwzapalnym. Wiśnie mogą wspomagać obniżenie stężenia kwasu moczowego we krwi.
9. Zadbaj o odpowiednią zawartość witaminy C w diecie, która przyczynia się do zwiększonego wydalania kwasu moczowego przez nerki. Jej źródłem są świeże warzywa, owoce i zioła. Szczególnie dużą zawartością charakteryzują się np. natka pietruszki, papryka, truskawki.

10. Unikaj obróbki termicznej wymagającej użycia tłuszczu na korzyść gotowania, gotowania na parze, pieczenia w folii lub rękawie kuchennym. Szczególnie zalecane jest gotowanie w wodzie, ze względu na zmniejszenie zawartości puryn w gotowanym produkcie na skutek ich przeniknięcia do wody. Z tego względu nie zaleca się spożywania wywarów z mięs i kości.
11. Tłuszcz pochodzenia zwierzęcego zastąp tłuszczami roślinnymi np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, orzechy, nasiona, pestki.
12. Wypijaj min. 2,5 - 3 l płynów dziennie aby zapobiec nadmiernemu wytrącania się kryształów kwasu moczowego. Głównym źródłem płynów w diecie powinna być woda.
13. Utrzymuj prawidłową masę ciała. Nadwaga i otyłość mogą nasilać objawy dny moczanowej.
14. Wyeliminuj alkohol z diety, szczególnie piwo (również bezalkoholowe). Etanol zawarty w napojach alkoholowych zwiększa stężenie kwasu moczowego we krwi. Dodatkowo piwo zawiera duże ilości związków purynowych. Wraz ze zwiększeniem spożycia piwa i napojów spirytusowych wzrasta stężenie kwasu moczowego we krwi oraz ryzyko wystąpienia ostrego zapalenia stawów.
15. Zadbaj o regularną aktywność fizyczną, dopasowaną do swoich możliwości. Wykonuj co najmniej 30-minutowy wysiłek fizyczny o umiarkowanej intensywności (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze lub pływanie) każdego dnia.

Źródła:

Włodarek D., Lange E., Współczesna dietoterapia, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2023  
[Dna moczanowa ebook - zalecenia żywieniowe - Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej](#)  
[Hiperurykemia i dna moczanowa - zalecenia żywieniowe - Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej](#)