

Zdrowe zasady

- Każdego dnia wypij min. 2 litry płynów (najlepiej wodę niegazowaną). Pij płyny regularnie małymi łykami przez cały dzień, przed i po posiłkach, po wstaniu rano i przed snem. Warto wypić 1-2 szklanki wody również w nocy. Uzupełniaj płyny przy aktywności fizycznej.
- Spożywaj 4-5 mniejszych objętościowo posiłków, co 3-4 godziny, o regularnych porach. Ostatni posiłek warto zjeść min. 3 godziny przed snem.
- Przygotowując posiłki, wybieraj gotowanie zamiast smażenia (szczególnie na tłuszczu). Gotowanie w dużej ilości wody zmniejszy zawartość puryn w produktach.
- Eliminuj z diety alkohol, herbatę i kawę, kakao, ostre przyprawy i marynaty.
- Zadbaj o prawidłową masę ciała. Dna moczanowa częściej dotyka osoby z nadwagą lub chorych na otyłość. BMI to wskaźnik masy ciała, który pozwala samodzielnie określić czy masa ciała jest prawidłowa.

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost [m]}^2}$$

<18,4	Niedowaga
18,5 – 24,9	Prawidłowa waga
25 – 29,9	Nadwaga
>30	Otyłość
30,0 – 34,9	Otyłość I st.
35,0 – 39,9	Otyłość II st.
≥40,0	Otyłość olbrzymia



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka dny moczanowej



Dna moczanowa

- Dna moczanowa występuje 7 razy częściej u mężczyzn niż u kobiet.
- U mężczyzn występuje najczęściej po 40. roku życia a u kobiet po menopauzie.
- Około 20-30% osób ze zwiększonym stężeniem kwasu moczowego we krwi zachoruje na dnę moczanową.
- Najczęściej dna moczanowa dotyka stawu podstawy dużego palca – stanowi 50% przypadków.

CZY WIESZ

Czym jest dna moczanowa?

Dna moczanowa (reumatyzm) to choroba metaboliczna. Charakteryzuje się odkładaniem kryształów soli kwasu moczowego w stawach i innych tkankach (ścięgnach, nerkach) doprowadzając do powstania stanu zapalnego. Kwas moczowy to substancja powstająca podczas metabolizmu takich związków, jak zasady purynowe czy kwasy nukleinowe.

Hiperurykemia

Hiperurykemią nazywamy zwiększone stężenie kwasu moczowego we krwi (powyżej 7 ml/dl). Przyczyną powstania nadmiaru kwasu moczowego w organizmie może być:

- wzmożona produkcja, spowodowana m.in. nadmiarem w diecie produktów bogatych w puryny, owoców morza, czerwonego mięsa, fruktozy zawartej w sokach i napojach gazowanych, spożywaniem alkoholu, przyjmowaniem niektórych leków oraz zespołem metabolicznym – cukrzyca, otyłość, nadciśnienie tętnicze.
- zmniejszone wydalanie, spowodowane min. przewlekłymi chorobami nerek, lekami wpływającymi na pracę nerek, oraz genetycznymi zaburzeniami wydalania kwasu moczowego z organizmu.

Czynniki ryzyka

Czynniki sprzyjającymi wystąpieniu dny moczanowej mogą być:

- dieta bogata w puryny;
- leki zwiększają stężenie kwasu moczowego;
- spożywanie alkoholu (piwo, alkohole wysokoprocentowe);
- odwodnienie;
- duży wysiłek fizyczny;
- choroby cywilizacyjne (np. cukrzyca, nadwaga i otyłość);
- uraz mechaniczny;
- zabieg operacyjny, infekcja;
- uwarunkowania genetyczne.

**Pamiętaj o nawadnianiu organizmu,
to znacznie ułatwia nerkom wydalanie kwasu moczowego**

Objawy

Najczęściej dna moczanowa dotyka stawu podstawy dużego palca – nazywamy ją wtedy podagrą. Może jednak dotknąć inne stawy np.: kciuka (chiragra), kręgosłupa (rachidagra), barkowy (omagra), kolanowy (gonagra). Najczęstszymi objawami są:

- ostry ból zajętego stawu i bolesność dotykowa;
- zwiększona temperatura w obrębie stawu;
- obrzęk i zaczerwienienie.

Profilaktyka

Najlepszą profilaktyką dny moczanowej jest dbanie o prawidłowy poziom kwasu moczowego, poprzez zmianę stylu życia i zadbanie o:

- prawidłowe odżywianie;
- regularną aktywność fizyczną;
- utrzymanie prawidłowej masy ciała;
- odpowiednie nawodnienie organizmu;
- ograniczenie spożycia alkoholu, rzucenie palenia;
- kontrole i leczenie chorób towarzyszących – cukrzyca, nadciśnienia tętniczego, przewlekłej choroby nerek.

Prawidłowe odżywianie - zalecenia dietetyczne

Ważnym elementem żywienia osób z dną moczanową jest ograniczenie spożycia produktów bogatych w związki purynowe, które są metabolizowane do kwasu moczowego. Na podstawie ilości wytwarzanego kwasu moczowego produkty spożywcze możemy podzielić na 3 grupy:

Przykładowe produkty o niskiej zawartości kwasu moczowego (< 50 mg)	Przykładowe produkty o średniej zawartości kwasu moczowego (od 50 do 100 mg)	Przykładowe produkty o wysokiej zawartości kwasu moczowego (> 100 mg)
Mleko, ser żółty, ser ziarnisty i twarogowy, oleje i oliwy roślinne, kapusta (biała, kiszona, pekińska), cukinia, marchew, ogórek, sałata, rzodkiewka, oliwki, pomidor, ziemniak, gruszka, czereśnie, wiśnie, jabłko, ananas, kiwi, maliny, truskawki, sezam, orzechy włoskie i laskowe, nasiona słonecznika.	Flądra, lin, parówki, fasola biała, groch, soczewica, fasolka szparagowa, kapusta (czerwona, włoska), dynia, jarmuż, banany, melon.	Dorsz, karp, łosoś, makrela, pstrąg, sandacz, sardynka, sola, śledź, krewetki, wieprzowina (karkówka, szynka), wołowina (karkówka, rostbef), drób (pierś, udko), jagnięcina, podroby, alkohol, brokuł, groszek zielony, kalafior, kukurydza, papryka, por, pieczarki.