

# Výživa při Dně



## Nevhodné potraviny



**Mořské ryby, humr, tzv. mořské plody** – neměli by se konzumovat, protože obsahují hodně purinů, které zvyšují obsah kyseliny močové.



**Maso mladých zvířat (telecí, jehněčí)** – kvůli zvýšenému obsahu purinů je třeba se vyhýbat jeho konzumaci.



**Alkohol** – zvyšuje hladinu kyseliny močové v těle.



**Červené maso** – červené maso včetně uzenin a vývarů má velmi vysoký obsah purinů. Jeho konzumaci je třeba se vyhýbat.



**Kakao, zrnková káva, čokoláda a silný černý čaj jsou nevhodné.**



**Některé druhy zeleniny, včetně luštěnin** – špenát, chřest, hrášek, růžičková kapusta, červená řepa, luštěniny (čočka, hrách, fazole), rebarbora obsahují větší množství purinů než ostatní zelenina.



**Vnitřnosti** – jako játra, ledviny a brzlík mají vysoký obsah purinů. Nevhodné jsou i paštiky.



**Tuky** – živočišné tuky, slanina, tučné pokrmy.

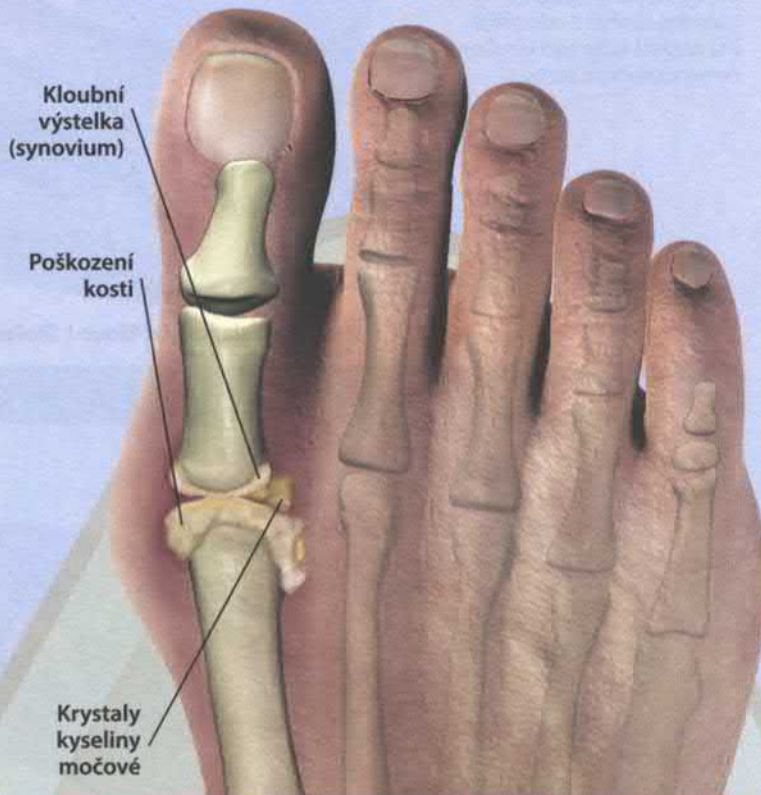


**Moučníky, sladká jídla a slazené nápoje.**

## Co je dna?

Dna je typem artritidy způsobená ukládáním kyseliny močové v kloubech. Takto uložená kyselina močová vyvolává otok, zarudnutí, horkost, bolest a ztuhlost kloubu.

Dna ve většině případů postihuje kořenový kloub palce nohy, ale může se vyskytnout i u jiných kloubů.



## Charakteristiky dny

Toto onemocnění a jeho komplikace se vykytují častěji u mužů středního věku.

Dna je vzácná u mužů do 30 let a u žen před menopauzou.

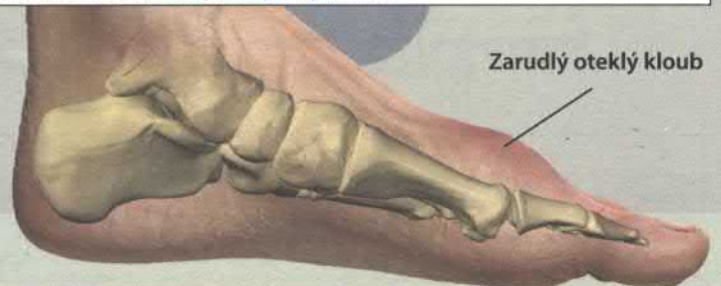
Dna je způsobená nadměrným množstvím kyseliny močové v krvi a tkáních.

Onemocnění probíhá v dnových záchvatech trvajících několik dnů až 6 týdnů.

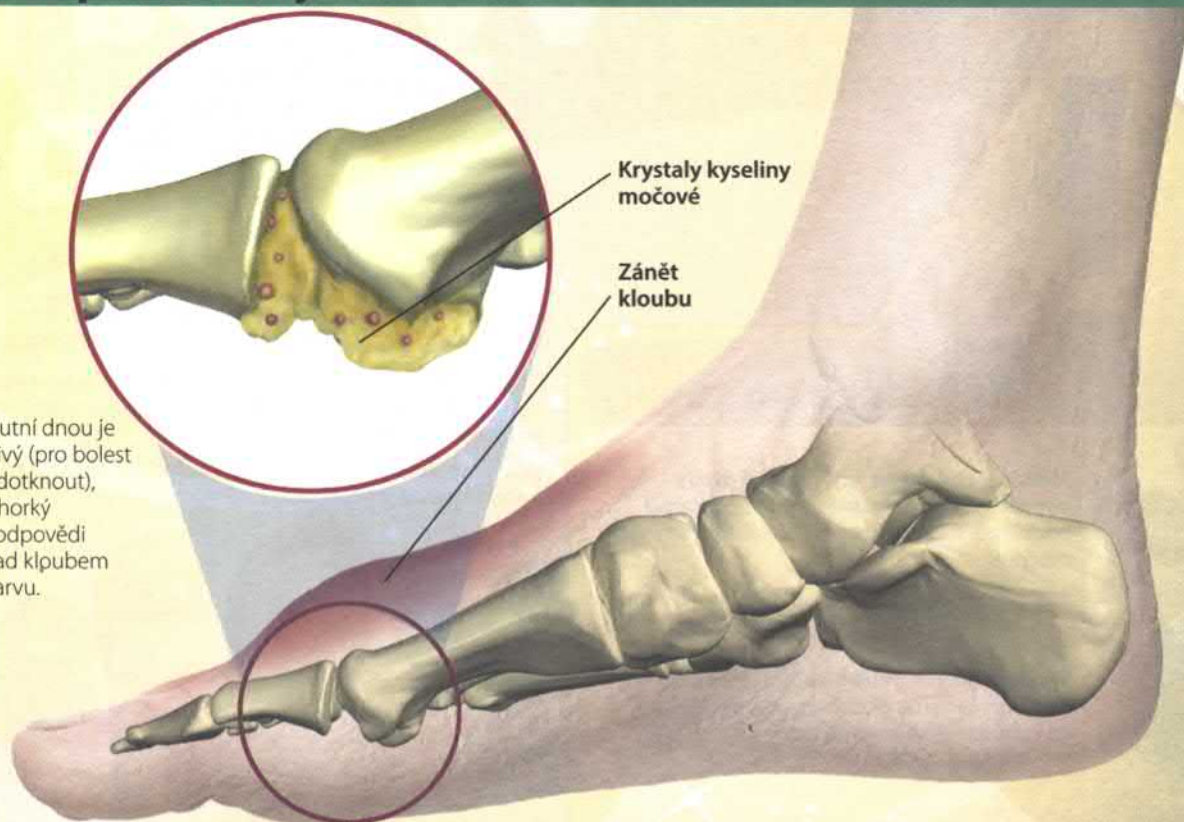
Ataka se projevuje náhlou intenzivní bolestí a otokem kloubu, který je obvykle zarudlý a horký.

Pokud se dna neléčí, může vést k trvalému poškození kloubu a zničení kostní tkáně.

Chcete-li zabránit dalším atakám a komplikacím, držte se rad vašeho lékaře, včetně užívání předepsaných léků.



## Dna v kloubu palce u nohy



Kloub postižený akutní dnou je neobyčejně bolestivý (pro bolest není možné se ho dotknout), oteklý, na pohmat horký a vlivem zánětlivé odpovědi má napjatá kůže nad kloubem červenomodrou barvu.

Metatarzofalangeální kloub I. (kořenový kloub palce nohy)

© built-doc-ors. All rights reserved.

## Vhodné potraviny

### Ovoce

Bylo zjištěno, že ovoce a zelenina s vysokým obsahem vitamínu C, například třešně, snižují hladiny kyseliny močové v krvi.



### Vejce

Vejce jsou zdrojem bílkovin, které obsahují málo purinů. Vejce lze také připravit na mnoho způsobů.



### Celozrnné obiloviny

Dávejte přednost celozrnným obilovinám, a snižte příjem rafinovaných cukrů, například bílého chleba, koláčů a cukrovinek.



### Čerstvá zelenina

Saláty, papriky, rajčata, dušená zelenina, datle, kokos, avokádo.



### Mléčné výrobky

Zařazení mléčných výrobků (jogurty, sýry, mléko, tvaroh) může pomoci zabránit vysokým hladinám kyseliny močové v krvi (ne však zrající a plísňové sýry).



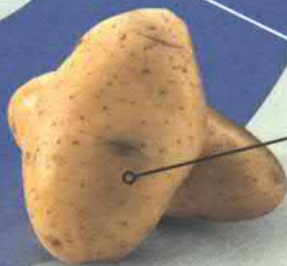
### Voda

Tekutiny mohou pomoci odstraňovat kyselinu močovou z těla.



### Brambory

Obsahují jen malé množství purinů, a tak by společně s ovocem a zeleninou měly tvořit základ vaší stravy (pozor však na úpravu, smažené hranolky jsou nevhodné).



1. Health Newsletter. May 2013; 1:5. 2. Porter R, Rousseau G. About Gout: what you need to know about gout and uric acid. Gout & Uric Acid Education Society. 3. Lang E. Recommended Diet for Those With Gout. New Orleans Podiatry Associates. 4. Schumacher H. Gout. American College of Rheumatology 2012. 5. NHS. Dietary advice for Gout [Internet]. 2016 [updated 2019 Mar; cited 2020 Mar 27]. Available from: [https://www.nhs.uk/patients/services/clinical\\_depts/dietetics/documents/Dietary\\_Advice\\_Phr\\_Gout.pdf](https://www.nhs.uk/patients/services/clinical_depts/dietetics/documents/Dietary_Advice_Phr_Gout.pdf) 6. Vannucchi P. Understanding Diagnosing, and Treating Gout. Podiatry Management. 2012 April/May. 7. Newcombe DS. Gout. London: Springer; 2013. 8. Longe J. The Gale Encyclopedia of Medicine in: Deirdre S. Blanchfield, Associate Editor. Gale Group. 2002. Vol 3. 9. Terkeltaub R. Gout and other Crystal Arthropathies. Philadelphia (PA): Elsevier; 2010. Gout Diet Sheet. Patient. Available at: [www.patient.co.uk/health/gout-diet-sheet](http://www.patient.co.uk/health/gout-diet-sheet) 11. Gout. Nutrition Information Centre. 12. DNA a vysoká hladina kyseliny močové | IKEM. [online]. Copyright © Institut klinické a experimentální medicíny 2015 [cit. 08.04.2020]. Dostupné z: <https://www.ikem.cz/cs/dna-a-vysoka-hladina-kyseliny-mocove/a-1989/> 13. Current management of gout: practical messages from 2016 EULAR guidelines [403 Forbidden. Medycyna Praktyczna [online]. Dostupné z: <https://www.mp.pl/palm/en/node/4001/pdf> 14. Dietary advice for managing gout – Information for patients | Oxford University Hospitals [online]. Copyright © [cit. 08.04.2020]. Dostupné z: <https://www.ouh.nhs.uk/patient-guide/leaflets/files/44690/gout.pdf> 15. Zlatohlávek L a kol. Klinická dietologie a výživa. 1. vyd. Praha: Current Media, s.r.o., 2016. ISBN: 978-80-88129-03-5

ID 6741/4/2020

**ZENTIVA**

Zentiva, k.s., marketingové oddělení  
U kabelovny 130, 102 37 Praha 10,  
Tel. : (+420) 267 241 111, [www.zentiva.cz](http://www.zentiva.cz)

ISBN: 978-989-736-396-0

## DOPORUČENÁ DIETA PŘI HYPERURIKÉMII A DNĚ



## OSVĚDČENÁ CESTA

### Hyperurikémie a dna

Hyperurikémie je zvýšená hodnota koncentrace kyseliny močové v krvi. Stoupne-li koncentrace kyseliny močové v krvi nad určitou hodnotu, může dojít k jejímu vysrážení a k tvorbě krystalků, které se ukládají nejčastěji v okolí kloubů nebo v ledvinách. Hyperurikémie přechází v chronické onemocnění, které nazýváme dna.

Typickým projevem dny je dnavý záchvat, při kterém krystalky kyseliny močové vyvolají ve tkáních zánětlivou reakci. Ta se projevuje zarudnutím, otokem a silnou bolestí jednoho či více kloubů, nejčastěji palce u nohy nebo jiných malých kloubů na dolních nebo horních končetinách. Postiženy mohou být i ramenní klouby nebo ušní lalůčky. Dnavý záchvat může být vyprovokován nejrůznějšími podněty – nemírností v jídle a v alkoholu, únavou, emočním stresem, drobným poraněním a podobně.

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 ledvinovou koliku.

### Zásady při hyperurikémii a dně

1. **Dodržujte dietu s nízkým obsahem purinů** – látek, ze kterých vzniká kyselina 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 a pravidelně cvičte.
3. **Omezte příjem alkoholu** – zejména piva a destilátů.
4. **Pijte hodně tekutin** – dva až tři litry denně.
5. **Užívejte pravidelně léky, které Vám předepsal Váš lékař.**

## DOPORUČENÁ DIETA PŘI HYPERURIKÉMII A DNĚ

	DOPORUČENÉ POTRAVINY	POTRAVINY V OMEZENÉM MNOŽSTVÍ	NEVHODNÉ POTRAVINY
Nápoje	velký přísun: ovocný čaj, voda s ovocnou šťávou (citronovou), limonády	minerálky s vyšším obsahem minerálů, káva, slabý černý čaj, lehká přírodní vína	silné kakao, silný čaj, koncentrovaný alkohol, destiláty, pivo, těžší vína
Tuky	rostlinné tuky, rostlinné oleje, olivový olej	máslo	živočišné tuky, živočišné bílkoviny, smažená jídla
Ryby	–	sladkovodní ryby	mořské ryby, rybí konzervy, kaviár, sledě, slanečky, olejovky, sardinky, očka
Maso	–	maso z odrostlých zvířat, libové hovězí, vařená šunka, vařené drůbeží maso	vnitřnosti, játrové paštiky, kuřecí a telecí maso, nakládané maso, uzené maso, uzeniny, masové vývary a extrakty, zvěřina
Mléčné výrobky	mléko, nízkotučné sýry, jogurty, tvaroh, podmáslí	smažený sýr	plísňové a tučné uzené sýry
Vejsce	–	smažená vejce, vařená vejce	majonéza
Zelenina, ovoce	čerstvá zelenina a ovoce (zejména třešně), hlávkový salát, kompoty, brambory	květák, houby	kvasinky, droždí
Obiloviny	těstoviny, kukuřice, moučné pokrmy	fazole, rýže	hrách, čočka, soja
Pečivo	bílé i tmavé	tvarohové a bramborové knedlíky	–
Pochutiny	mléčné koktejly, ovocná zmrzlina, puding, želatinové dorty, sušenky	tučnější dorty a zmrzliny, máslové krémy	smažené koblížky, čokoláda, marcipán
Koření	petrželová nať, kopr, pažitka, kmín, majoránka	sůl, glutamát sodný	kari, chilli, pepř, masox, ostrá koření, hořčice, sojová omáčka, worchester

Materiál připravila společnost EGIS Praha, s.r.o. ve spolupráci s MUDr. Jurajem Minárikem.