

DNA

Przyczyny

Dna (podagra; skaza moczaniowa) jest chorobą metaboliczną, polegającą na odkładaniu się kwasu moczowego we krwi. Kwas moczowy jest końcowym produktem katabolizmu zasad purynowych, wchodzących w skład jąder komórkowych (tzw. nukleoproteidów).

Przyczyną choroby jest nadmierne wytwarzanie kwasu moczowego wskutek zwiększonego rozpadu jąder komórkowych lub też upośledzone wydalanie kwasu moczowego z organizmu z moczem. Kwas moczowy w postaci kryształków, moczanów, otoczonych tkanką łączną na zewnątrz, odkłada się w mięśniach, w tkance podskórnej, w stawach. Złogi te wywołują odczyn zapalny, powodując równocześnie niszczenie chrząstek, powierzchni stawowych, dając zapalenie stawów.

Choroba występuje częściej u mężczyzn pomiędzy 30 – 50 rokiem życia obserwuje się predyspozycje genetyczne.

Objawy

Choroba charakteryzuje się występowaniem co pewien czas ostrych napadów, najczęściej w nocy. Napad pojawia się nagle, dochodzi do podwyższenia temperatury ciała, obrzęku stawu, zaciemnienia skóry, dużej bolesności zajętego stawu. Napad mija po kilku dniach lub tygodniach i pojawia się po kilku miesiącach, latach. Początkowo obejmuje jeden staw. Między napadami chorzy nie odczuwają żadnych dolegliwości. Wystąpieniu napadu sprzyjają: dieta bogata w puryny, stresy, niektóre leki, zwiększony wysiłek fizyczny. Po wielu latach dochodzi do przewlekłego wielostawowego zapalenia dnowego, któremu towarzyszą powikłania ze strony innych narządów, np. nerek, układu krążenia.

Zalecenia żywieniowe

Celem diety jest zmniejszenie stężenia kwasu moczowego we krwi. W leczeniu dny zastosowanie ma dieta ubogopurynowa, w której ważny jest nie tylko dobór produktów, lecz także sposób jej przygotowania. Z diety należy wykluczyć produkty bogate w związki purynowe: wyciągi z kości i mięsa, podroby, dziczyznę, baraninę, sardynki, śledzie, szproty, czekoladę, kawę naturalną, herbatę, kakao, soczewicę, groch, fasolę, grzyby, szpinak. Ponadto nie zaleca się wędlin, konserw, ostrych przypraw, tłuszczów zwierzęcych (poza masłem i śmietaną), rabarbaru, alkoholu.

Białko, witaminy, sole mineralne podaje się w normie fizjologicznej, tłuszcze ogranicza się do połowy normy, węglowodany natomiast należy zwiększyć, gdyż w przeciwieństwie do tłuszczów wzmagają one wydalanie moczanów. W planowaniu żywienia poleca się produkty z niewielką ilością puryn lub niezawierające ich w ogóle. Do produktów tych zalicza się: mleko, sery, jaja w ograniczonej ilości tłuszcze (śmietana, masło), owoce, warzywa (oprócz nasion roślin strączkowych i szpinaku), ryż, miód, dżemy, marmolady, cukier. Dozwolone są także produkty zbożowe oraz mięsa w ograniczonej ilości (około 50g/ dobę) i tylko gotowane w dużej ilości wody. Z płynów zamiast mocnej herbaty, kawy, kakao poleca się wodę przegotowaną z sokami owocowymi, kawę zbożową, herbatę owocową, ziołową, wody mineralne alkaliczne, chude mleko, chudy jogurt, kefir, koktajle owocowe. Wykluczone są zupy i sosy na wywarach kostnych, mięsnych, grzybowych, potrawy smażone, pieczone, duszone. Potrawy podprawia się dekstrynami, zawiesinami z mąki i mleka. Warzywa i owoce podaje się w postaci gotowanej, surówek i soków.

Posiłki należy spożywać 4 – 5 razy na dobę. Ostatni posiłek wskazany jest do 4 godzin przed snem, aby nie dopuścić do zatrzymywania się większej ilości kwasu moczowego w ciągu nocy.

W okresie napadowym wskazana jest dieta bezmięсна, najkorzystniej zastosować dietę płynną, kleikowo – owocową.

Zawartość puryn w 100g niektórych produktów spożywczych

Nazwa produktu	Ilość azotu zawartego w zasadach purynowych	Ilość kwasu moczowego, która może powstać z tych zasad (mg/100g)
Produkty zbożowe	0	0
Mleko	0	0
Ser szwajcarski	0	0
Ser tyłżycki	0	0
Jaja	0	0
Bulion/ z 100g wołowiny/	15	45
Baranina	26	78
Cielęcina	38	114
Grasica	330	990
Gęś	33	99
Kiszka wątrobowa	38	114
Mózdzek	28	84
Nerki	80	240
Ozór wędzony	55	165
Szynka wędzona	24	72
Szynka gotowana	25	75
Wątroba	93	279
Wieprzowina	41	123
Wołowina	37	111
Dorsz	38	114
Łosoś świeży	24	72
Ostrygi	29	87
Karp	54	162
Kawior	0	0
Sardynki	118	354
Śledź	69	207
Ziemniaki	2	6
Kalafior	8	24
Kapusta czerwona	2	6
Pomidory	0	0
Owoce	0	0
Marchew	0	0
Salata	3	9
Szpinak	24	72
Cebula	0	0
Ogórki	0	0
Rzodkiewka	5	15
Szparagi	8	24
Selery	5	15
Fasola sucha	17	51
Groch	18	54
Soczewica	54	162
Grzyby	18	54

Produkty dozwolone i zabronione

Rodzaj produktu	Dozwolone	Zabronione
Pieczywo	pszenne, żytnie jasne i razowe	
Mąka	pszenna, żytnia, ziemniaczana, pytłowa, razowa	
Makarony	wszystkie gatunki	
Kasze	wszystkie rodzaje	
Mleko	w każdej postaci: mleko świeże, w proszku, fermentowane przetwory mleka	
Sery	chude, twarogowe	sery tłuste
Jaja	całe, białka i żółtka	
Mięso	w ograniczonych ilościach chude: cielęcina, wołowina, jagnięcina, kura, królik,	tłuste gatunki mięsa, podroby, wątroba, nerki, mózg, serca

Ryby	sandacz, dorsz, karp, pstrąg	sardynki, szproty, śledź, oraz tłuste ryby
Wędliny		wszystkie rodzaje wędlin i konserw
Masło	w ograniczonych ilościach	
Śmietana	w ograniczonych ilościach	
Inne tłuszcze	w ograniczonych ilościach: oliwa, oleje	smalec, lój, boczek, słonina
Ziemniaki	gotowane, pieczone	smażone
Warzywa i owoce obfitujące w wit. C	warzywa kapustne, kalafiory, pomidory, chrzan, owoce jagodowe, cytrusowe, owoce dzikiej róży	
Warzywa bogate w karoteny	marchew, dynia, sałata, szczypiorek, koperek, zielona pietruszka	szpinak, szczaw, groszek zielony, fasolka szparagowa
Inne warzywa i owoce	pory, cebula, buraki, ogórki, rzodkiewka, kalarepa, brukiew, korzeń pietruszki, seler, jabłka, śliwki, gruszki, morele, brzoskwinie, melony, winogrona, czereśnie, wiśnie, suszone: gruszki, rodzynki, jabłka, śliwki.	rabarbar
Strączkowe suche		wszystkie: groch, fasola, soja, bób, soczewica
Cukier i słodczyce	cukier, miód, dżemy, marmolada, syropy, konfitury	czekolada, słodczyce z dodatkiem kakao, kawy, alkoholu
Przyprawy	koperek, pietruszka, szczypiorek, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, skórka pomarańczowa, majeranek, cynamon	ocet, pieprz, musztarda, papryka, gałka muszkatołowa
Używki	słaba herbata	kawa prawdziwa, kakao, mocna herbata, alkohol, czekolada

Potrawy dozwolone i zabronione

Rodzaj potrawy	Dozwolone	Zabronione
Napoje	mleko, kawa zbożowe, słaba herbata, soki owocowe i warzywne, koktajle mleczno-owocowe	kawa prawdziwa, kakao, mocna herbata, napoje alkoholowe
Pieczywo	bułki, chleb pszenny, żytni, razowy, pieczywo półcukiernicze, sucharki, biszkopty	
Dodatki do pieczywa	niewielka ilość masła, dżemy, marmolada, miód, twaróg chudy, jaja na miękko lub jajecznicza na parze	tłuste sery, wędliny, konserwy, smalec, boczek i masło w nadmiarze
Zupy	warzywne, krupniki, owocowe, podprawiane zawiesiną, mleczne	zupy z warzyw strączkowych, zupy na wywarach kostnych, mięsnych, grzybowych, zasmażane, tłuste i zawiesziste
Dodatki do zup	kasze, ziemniaki, makarony, kluski, grzanki, chleb, lane ciasto.	nasiona strączkowe
Potrawy mięsne	w ograniczonych ilościach mięso gotowane, budynie, pulpety z mięsa gotowanego	potrawy pieczone, smażone, duszone, i wszystkie potrawy w większych ilościach
Potrawy półmięsne	budynie z mięsa gotowanego, kasz, makaronu	zapiekanki, potrawy smażone
Potrawy z drobiu	w ograniczonych ilościach drób gotowany	potrawy z drobiu smażone, duszone, pieczone
Potrawy z ryb	w ograniczonych ilościach chude ryby gotowane	potrawy z ryb smażone, ryby marynowane, wędzone
Potrawy z jaj	jaja na miękko i twardo, omelety, i jajecznicza na parze	potrawy z jaj smażone, faszerowane
Potrawy z warzyw	warzywa gotowane, budynie z warzyw, surówki	potrawy z warzyw smażone, soki
Potrawy z mąki	ciasta zarabiane na stolnicy: makarony, łazanki, ciasto pierogowe oraz zarabiane w misce, lane ciasto, kluski kładzione, pierogi leniwe	potrawy mączne smażone
Potrawy z kasz	kasze rozklejane, na sypko, budynie z kasz	smażone potrawy z kasz
Sosy	owocowe, warzywne, mleczne, podprawiane zawiesiną	sosy mięsne, grzybowe na wywarach kostnych, mięsnych, zasmażane,

		pikantne, tłuste
Desery	kompoty, galaretki i kisiele owocowe i mleczne, musy, soki owocowe, biszkopty, keksy, koktajle mleczno- owocowe	tłuste ciasta i torty, desery z dodatkiem używek