



# Dieta niskopurynowa (Specjalna - Sp.)

## **Zastosowanie i cel diety. Zalecenia ogólne**

Dieta niskopurynowa zalecana jest dla osób z hiperurykemią (podwyższonym stężeniem kwasu moczowego we krwi) i dną moczanową oraz w celu zapobiegania tworzenia się kamieni nerkowych (kamica nerkowa). Dieta ta polega na ograniczeniu spożycia produktów o wysokiej zawartości puryn (zazwyczaj są to produkty cechujące się dużą zawartością białka) oraz zmniejszeniu zawartości kwasu moczowego w organizmie (tj. końcowego produktu przemian związków purynowych), tak aby nie odkładał się w tkankach i narządach, prowadząc do ich dysfunkcji. Powinna zawierać niską ilość tłuszczu, a zwiększoną węglowodanów, które to przyspieszają usuwanie moczanów z organizmu. Posiłki powinny być gotowane w dużej ilości wody lub na parze (gotowanie zmniejsza ilość puryn), ewentualnie pieczone w folii lub duszone bez wcześniejszego obsmażania. Z wywarów dozwolone są wyłącznie warzywne, natomiast mięsne, kostne i grzybowe należy całkowicie wyeliminować. Posiłki powinno spożywać się regularnie, najlepiej w rozłożeniu na 4-6 dziennie. Ostatni raz należy jeść na ok. 3-4 godziny przed snem (w nocy zwiększa się bowiem ilość zatrzymywanego w organizmie kwasu moczowego). Bardzo ważne jest także przyjmowanie min. 2-3 l płynów dziennie. Ich odpowiednia ilość zapobiega wytrącaniu się kwasu moczowego w nerkach i kamicy nerkowej. O uzupełnianiu płynów należy pamiętać szczególnie przed pójściem spać (największe stężenie kwasu moczowego stwierdza się w moczu w godzinach porannych). Ponadto należy je przyjmować podczas każdego posiłku (zagęszczenie moczu wzrasta po posiłkach).



Zaleca się picie wody, wody z cytryną, słabych naparów herbaty, herbat owocowych i ziołowych, rozcieńczonych soków i kompotów. Należy zaznaczyć, że głodówka nasila objawy dny/hiperurykემii, gdyż związana jest z ketozą.

## Produkty wskazane i przeciwwskazane

---

W diecie niskopurynowej obowiązuje podział produktów spożywczych na **3 grupy**, ze względu na ilość wytwarzanego kwasu moczowego z określonej (tj. przeciętnie spożywanej) porcji produktu:

- **I GRUPA** - produkty, z których powstaje mniej niż 50 mg kwasu moczowego na 100g produktu (tj. produkty dozwolone w diecie)
- **II GRUPA** - produkty, z których powstaje od 50 do 100 mg kwasu moczowego (tj. produkty dozwolone w diecie w ograniczonej ilości, poza okresami zaostrzeń)
- **III GRUPA** - produkty, z których powstaje powyżej 100 mg kwasu moczowego (tj. produkty niedozwolone) .

Do produktów nie posiadających puryn lub z których powstaje niewiele kwasu moczowego (około 50mg), ale nasilają objawy dny moczanej lub hiperurykემii poprzez ich endogenne wytwarzanie należy:

- **mocny alkohol** (tj. wódka, nalewka, likier, piwo, itp.), gdyż hamuje on wydalanie kwasu moczowego
- **cukier rafinowany**
- **miód**



- **grzyby.**

W okresie zaostrzenia choroby wskazana jest dieta bezmięсна.

Tabela z podziałem na grupy produktów wg ilości wytwarzanego kwasu moczowego/porcję

Produkty i potrawy	Dozwolone	Ograniczone	Przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	<b>pieczywo</b> - pszenne, żytnie i razowe,  <b>mąka</b> – pszenna, żytnia, ziemniaczana, pytłowa, razowa,  <b>makarony</b> – wszystkie gatunki,  <b>kasze</b> – wszystkie rodzaje,		Gryka, kielki pszenne
<b>Nabiał i jaja</b>	Mleko , sery chude (żółte, twarogowe), wiejskie, mozzarella, jogurt, maślanka,  Jaja (całe, białko, żółtko)	Masło, śmietana	Tłuste produkty nabiałowe
<b>Mięso i ryby</b>	Pierś z kurczaka w ograniczonej ilości,  Wędliny wysokogatunkowe parzone, gotowane max 30g/dzień	Wołowina, parówki,  Flądra, lin, dorsz	Wieprzowina, kurczak, kaczka, gęś, podroby(wątroba, nerki, płuca, serca), baranina  Wędliny wędzone i konserwowe  Sardynki, pstrąg, łosoś, karp, sola, śledź, szprot, halibut, tuńczyk, sandacz, makrela, krewetki, kawior



<b>Warzywa</b>	Ziemniaki, pomidory, chrzan, marchew, koperek, sałata, szczypiorek, zielona pietruszka, cebula, ogórki, rzodkiewka, kalarepa, korzeń pietruszki, seler, buraki, jarmuż, cukinia, papryka czerwona, kapusta biała i kiszona	Dynia, fasolka szparagowa, kapusta włoska i czerwona, brokuł, brukselka, por	Szpinak, szczaw
<b>Owoce</b>	Jabłka, śliwki, gruszki, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, czereśnie, agrest, ananas, czerwone porzeczki, kiwi, pomarańcze, truskawki, maliny	Melon, banan, suszone	Rabarbar, rodzynki
<b>Orzechy i nasiona</b>	Laskowe, włoskie, migdały, słonecznik	Ziemne, sezam	Mak
<b>Strączkowe</b>		Fasola biała, soczewica, groch	Soja
<b>Przyprawy</b>	Koperek, pietruszka, szczypiorek, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, majeranek, cynamon		Kminek, pieprz, musztarda, sos sojowy
<b>Tłuszcze</b>	Oleje		Smalec, słonina, boczek
<b>Napoje</b>	Słaba herbata, woda	Kakao, czekolada	Alkohol- piwo, wódka, nalewki i likiery
<b>Cukier i słodczyce</b>	Dżemy, marmolady, konfitury	Cukier, miód	

Opracowanie:

Katarzyna Kosalka-Król

Aktualizacja: 13.02.2025r.