

Dna – arthrititis uratica, podagra, pakostnice

je onemocnění, při kterém je nedostatečná metabolická schopnost odbourávat puriny a dochází tak k nadměrné tvorbě kyseliny močové. Jde o nedostatečnou tvorbu trávicího enzymu - urikázy, který oxiduje těžce rozpustnou kyselinu močovou, ta pak tvoří hrotnaté krystaly v kloubech ale i jiných tkáních.

Nejčastěji jsou postiženy menší klouby na dolních i horních končetinách – základní kloub palce u nohy, kotník, zápěstí či loket, ale i rameno. Klouby se mohou prudce zanítit ve velmi bolestivém dnavém záchvatu.

V ledvinách a močových cestách se tvoří močové kameny.

Dna postihuje převážně muže

Rizikovými faktory dny jsou např. přílišná konzumace masa - zvl. červeného, alkoholu a ostatních potravin s vysokým obsahem purinů viz tabulka. Pozor na současnou konzumaci více potravin s významným podílem purinů! Dědičné předpoklady, málo pohybu, nedostatečný pitný režim, nadváha, dlouhodobé užívání diuretik, stresová zátěž.

V první fázi má postižený pouze zvýšenou hladinu kyseliny močové v krvi.

Při akutním záchvatu dny je postižený kloub je oteklý, začervenalý, kůže na něm je napnutá a lesklá. Bolest přináší sebemenší dotek postiženého kloubu. Zpravidla je postiženým kloubem palec u nohy, ale není výjimkou, že dojde k zánětu v jiném kloubu.

Léčba dny je založena na úpravě jídelníčku a užívání léku na snížení obsahu kyseliny močové v krvi. V akutním stádiu je třeba navštívit lékaře.

Obecná doporučení pro léčbu metabolických onemocnění včetně dny

- ✓ Redukce a udržování optimální váhy, denní pohybem.
- ✓ Omezení konzumace potravin s vysokým obsahem purinů.
- ✓ Střídmostí při pití alkoholu, omezením konzumace živočišných tuků.
- ✓ Denní přísun ovoce a zeleniny.
- ✓ **Dodržováním pitného režimu – min. 2.5 litru tekutin denně.**

Dna – doporučená dietní opatření

Vyhýbáme se a omezujeme potraviny s vysokým nebo zvýšeným obsahem tzv. purinů

- Vnitřnosti – brzlík, játra, ledvinky, mozeček, plíce, slezina, kostní morek, krev
- Masové extrakty, masové polévky a omáčky, Maggi, sojová omáčka, masové kostky
- Játrové paštiky, jaternice, jaternicové polévky
- Zvěřina a masové koncentráty ze zvěřiny
- Červená masa, masa mladých zvířat (telecí, jehněčí, kuřecí)
- Nakládaná masa, uzeniny
- Mořské i sladkovodní ryby – sardinky, sled, ančovičky, slaneček, úhoř, sardelová pasta, očka, olejovky, šproty, rybí konzervy, nakládané ryby
- Humr
- Plísňové sýry, zrající sýry, uzené sýry
- Chilli, pepř, hořčice
- Majonéza, sojová omáčka
- Celozrnné výrobky a obilniny
- Luštěniny – čočka, hrách, fazole
- Špenát, chřest, reveň, červená řepa, rebarbora, kapusta, květák, křen, česnek
- Cibule
- Rajčata
- Avokádo
- Celer, mrkev
- Houby
- Fíky
- Kakaový prášek, čokoláda
- Marcipán
- Silný černý čaj
- Zrnková káva

Zakazujeme alkohol, včetně piva!!!

Omezujeme solení

Léky: diuretika (léky na odvodnění a vysoký krevní tlak)

Stres

Infekce nebo úraz

Obsah purinů v potravinách (mg/100g)

Maso, uzeniny

- Hovězí 40
- Telecí 48
- Vepřové 48
- Skopové 46
- Kuřecí 40
- Králíčí 38
- Zvěřina 35-39
- Šunka 24
- Anglická slanina 25

Vnitřnosti

- Játra 95
- Ledvinky 80
- Jazyk 55
- Telecí brzlík 400

Ryby

- Kapr 54
- Losos 22
- Pstruh 56
- Sardinky 120
- Sled' 69
- Štika 48
- Sardinky 120

Mléko, vejce

- Mléko 1
- Vejce 2
- Bílek 1
- Žloutek 5

Tuky, ořechy, kakao

- Kakaový prášek 1900
- Mandle 9
- Lískové ořechy 10
- Vlašské ořechy 8

Mouka, pekárenské výrobky

- Žitná nebo pšeničná mouka 0
- Celozrnný chléb 14
- Bílé pečivo 8
- Ovesné vločky 30

Brambory, luštěniny, zelenina

- Brambory 6
- Čočka 70
- Hrách 45
- Fazole 44
- Celer 10
- Cibule 1
- Fazolové lusky 5
- Zelený hrášek 80

- Chřest 14
- Kapusta 6
- Kedlubny 5
- Květák 10
- Mrkev 2
- Okurky 3
- Pórek 3
- Rajčata 4
- Reveň 4
- Ředkvičky 6
- Řepa červená 5
- Salát hlávkový 5
- Špenát 23
- Zelí bílé 5
- Zelí červené 8
- Houby 5

Ovoce

- Borůvky 2
- Hrušky 1
- Jablka 1
- Jahody 5
- Meruňky 0
- Švestky 1
- Hroznové víno 1
- Pomeranče 1

Doporučené potraviny při dně

- nápoje - ovocný čaj, čerstvé neslazené ovocné džusy, voda se šťávou, minerální voda; minimální příjem tekutin je alespoň 3 litry
- tuky - rostlinný olej, olivový olej, rostlinný tuk
- mléčné výrobky - mléko, podmáslí, kysané výrobky, sýry, tvaroh, jogurty
- zelenina - hlávkový salát, čerstvá zelenina, brambory, kukuřice
- ovoce - čerstvé ovoce, kompoty, banány, hrušky, jahody, třešně, pomeranče, kiwi, grepy
- datle, fíky, dužina z kokosu, hrozinky
- výrobky z mouky - těstoviny, moučné pokrmy, kukuřičná mouka, pečivo
- sladkosti - ovocná zmrzlina, puding, sušenky, koktejly, želatina
- koření - kmín, pažitka, majoránka, petržel