



7 Szpital Marynarki Wojennej z **Przychodnią Samodzielny**  
**Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej imienia**  
**kontradmirala profesora Wiesława Łasińskiego w**  
**Gdańsku**

## **Materiał edukacyjny dla pacjentów**

# **Dieta w dnie moczanowej**

## **Dlaczego dieta jest ważna w dnie moczanowej?**

Dna moczanowa to choroba spowodowana nadmiernym stężeniem kwasu moczowego we krwi, prowadząca do odkładania kryształów w stawach i nawrotowych zapaleń. Odpowiednie żywienie:

- ✓ zmniejsza ryzyko ataków dny
- ✓ wspomaga kontrolę masy ciała
- ✓ poprawia ogólne samopoczucie
- ✓ zmniejsza ryzyko powikłań nerkowych

## **Zasady ogólne**

1. **Ogranicz spożycie puryn** – głównie w produktach mięsnych i owocach morza.
2. **Zwiększ spożycie płynów** – 2–3 l/dobę wody lub napojów niesłodzonych.
3. **Utrzymuj prawidłową masę ciała** – redukcja nadwagi zmniejsza ryzyko napadów dny.
4. **Ogranicz alkohol**, szczególnie piwo i napoje wysokoprocentowe.
5. **Spożywaj produkty alkalizujące mocz**, np. owoce i warzywa.
6. **Regularne, lekkie posiłki** – 4–5 dziennie, unikając dużych objętości jednorazowo.

## Tabela produktów zalecanych i niezalecanych

Zalecane produkty	Produkty niezalecane
Owoce: wiśnie, jabłka, cytrusy, jagody	Mięso czerwone: wołowina, wieprzowina, dziczyzna
Warzywa: brokuły, marchew, ogórek, sałata, pomidory	Podroby: wątróbka, nerki, mózdzek
Produkty mleczne niskotłuszczowe: jogurt, kefir, mleko	Owoce morza: sardynki, anchois, małże, krewetki
Jaja (umiarkowanie)	Sosy mięsne, buliony mięsne, ekstrakty mięsne
Pieczywo pełnoziarniste, kasze, ryż	Piwo, wino słodkie, mocne alkohole
Orzechy, nasiona	Niektóre ryby: makrela, śledź, tuńczyk (w dużych ilościach)
Tłuszcze roślinne: oliwa, olej rzepakowy	Nadmiar mięsa i ryb w jednym posiłku
Woda i napoje niesłodzone 2–3 l/dobę	Napoje słodzone i syropowe (zwiększają stężenie kwasu moczowego)

### Płyny

- 2–3 l wody dziennie !
- włącz herbaty ziołowe, soki owocowe rozcieńczone
- unikaj alkoholu i napojów słodzonych

### Styl życia wspomagający leczenie

- ✓ utrzymuj prawidłową masę ciała
- ✓ regularna aktywność fizyczna dostosowana do stanu pacjenta
- ✓ monitorowanie poziomu kwasu moczowego we krwi
- ✓ współpraca z lekarzem i dietetykiem

### Najważniejsze zasady w skrócie

- ✓ ogranicz produkty bogate w puryny (czerwone mięso, podroby, niektóre ryby i owoce morza)
- ✓ zwiększ spożycie warzyw, owoców i produktów mlecznych niskotłuszczowych
- ✓ pij dużo wody (2–3 l/dobę)
- ✓ ogranicz alkohol i napoje słodzone
- ✓ spożywaj posiłki regularnie, w małych porcjach
- ✓ współpracuj z lekarzem i dietetykiem

### Piśmiennictwo

1. Jarosz M. (red.). *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. IŻŻ, Warszawa, 2011.

2. Jarosz M. (red.). *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*. NIZP-PZH, 2020.
3. Choi H.K., et al. *Dietary factors and risk of incident gout in men*. N Engl J Med, 2004.
4. Stamp L.K., et al. *Managing gout: a guide to diet and lifestyle*. Arthritis Res Ther, 2013.
5. World Health Organization. *Healthy diet – guideline recommendations*.
6. Polskie Towarzystwo Reumatologiczne – zalecenia dietetyczne w dnie moczanowej.