

Dieta při dně (nebo při zvýšení hladiny kyseliny močové)

Dieta je vhodné dodržovat nejen při vzniku onemocnění, ale také při „pouhém“ zvýšení hladiny kyseliny močové – zde dodržování diety může zabránit propuknutí onemocnění. Jídelníček spočívá v omezení příjmu potravin s vysokým obsahem purinů – ty se dále metabolizují na kyselinu močovou, která dnu způsobuje.

Potraviny s vysokým obsahem purinů – omezit:

1. zvěřina: kančí, jelení, kachny..
2. červené maso (hovězí, vepřové), uzeniny
3. některé mořské ryby: tuňák, sardinky, treska, mušle
4. vnitřnosti: játra, ledviny
5. zrající sýry
6. alkohol: pivo, víno
7. luštěniny (čočka, fazole, hrách)
8. určité druhy zeleniny: rebarbora, špenát, červená řepa

Dále existují potraviny, které sice nemají obsah purinů vysoký, ale přesto mohou hladinu kyseliny močové zvyšovat. Jsou to tučná jídla (tuk napomáhá zadržování kyseliny močové v ledvinách), alkohol, a slazené nápoje.

Potraviny s nízkým obsahem purinů – možno konzumovat:

1. Ovoce: třešně, jablko, hruška, borůvky, broskve, meruňky, nektarinky, ananas, angrešt, švestky, pomeranče.
2. Zelenina – některé druhy: celer, cuketa, baklažán, cibule, brambory, květák, rajčata, zelí, pórek, ředkvička, salát, mrkev, sója, paprika, chřest, kedlubny, okurky, avokádo.
3. Mléko, zakysané mléčné výrobky, tvaroh, sýry, brynza, jogurty.
4. Vejce
5. Bezvaječné těstoviny, jáhly, pohanka, rýže.
6. Maso: koroptev, krůta, holub, králík, zajíc.

POTRAVINY	NEVHODNÉ (s obsahem purinů)	VHODNÉ
Maso	Mořské plody, mušle a ryby (šprot, sardinky v oleji, pstruh). Vnitřnosti: brzlík, ledvinky, játra, mozeček, dršťky. Uzeniny, játrové paštiky, jitrnice, jelita, zabijačkové polévky. Zvěřina, mladé maso telecí.	Malé porce, vařené, dušené libové nebo vepřové maso, králik občas drůbež. Omezeně sladkovodní ryby bez kůže (kapr, štika) nebo treska, tuňák, losos.
Mléko, mléčné výrobky	Zrající, uzené a plísňové sýry.	Mléko (sladké, zakysané), tvaroh jogurty, bryzda, sýry tavené a tvrdé.
Koření	Masové kostky, ostré koření: pepř, chilli, křen, Maggi, sojová omáčka.	Kmín, kopr, zelená petrželka, majoránka, pažitka, jalovec, hřebíček, tymián, oregano, kořenová zelenina.
Ovoce	Fíky	Třešně (10-20 třešní denně), jablko, jahody, hruška, bobulové ovoce, broskve, meruňky, mandarinky, ananas, banány, švestky, pomeranče.
Zelenina	Luštěniny: čočka, hrách. Špenát, chřest nebo rebarbora, červená řepa, česnek, sója.	Celer, cuketa, baklažán, cibule, brambory, zelené fazolky, rajčata, zeli, pórek, ředkvička, mrkev, sója, paprika, kedlubny, okurky, avokádo, listová zelenina. Omezeně fazole.
Sladká jídla	Čokoláda, marcipán, fruktózový sirup.	Piškotová a třená těsta, tvarohové a ovocné moučnický.
Nápoje	Silné kakao nebo černý čaj, čokoláda, zrnková káva, alkoholické nápoje - pivo (i nealkoholické).	Čaj, minerální vody, ovocné šťávy, džusy.
Další		Brambory, těstoviny, rostlinné tuky a omezeně cereálie, houby a vejce.