

Dieta při hyperurikémii, dně

obecná doporučení - redukce zvýšené tělesné hmotnosti

současná úprava jídelníčku a zvýšení fyzické aktivity

strava v menších porcích, častěji během dne, pravidelně (nehladovět !)

snížovat váhu maximálně o ½ až 1kg týdně

volná - upřednostňovat potraviny / přípravu s nižším obsahem purinů

vyvarovat se potravin s vysokým obsahem purinů

kondiční fyzická aktivita, cvičení, chůze

pravidelnost, pozor na dostatečný pitný režim

obecná doporučení - výživová pyramida

1. patro ... základní energetické suroviny

obiloviny, pečivo, těstoviny, rýže	3-6 porcí	1 krajích chleba (60g), 1 rohlík / houska, 1 kopeček vařené rýže, 125g vařených těstovin 1 miska ovesných vloček / müsli
------------------------------------	-----------	---

2. patro ... ovoce a zelenina

zelenina	3-5 porcí	velká paprika, mrkev, ½ talíře brambor, 2 rajčata miska čínské zelí nebo salátu sklenice neředěné zeleninové šťávy
----------	-----------	--

ovoce	2-4 porce	1 jablko, hruška, pomeranč, banán (100g) miska jahod, borůvek, rybízu sklenice neředěné ovocné šťávy
-------	-----------	--

3. patro ... mléčné výrobky, maso, ryby

mléčné výrobky, mléko	2-3 porce	sklenice (250ml) mléka, kelímeček jogurtu (200ml), sýr (55g)
-----------------------	-----------	--

ryby, maso, vejce, luštěniny	1-2 porce	125g masa a ryb, 1 vejce, miska sojových bobů, porce sójového masa
------------------------------	-----------	--

4. patro ... nejméně vhodné potraviny

sůl, cukr, tuk	0-2 porce	10g cukru, 10g živočišného tuku
----------------	-----------	---------------------------------

obecná doporučení - dostatečný pitný režim

důležité celkové množství tekutin

vhodné	neslazené minerálky, čaj (zelený, bylinkový, ovocný), mléko, podmáslí, ovocné a zeleninové šťávy
--------	--

nevhodné	kakao, čokoláda, silný černý čaj, zrnková káva, alkohol vadí, zejména pivo a destiláty muži maximálně ½l piva, 3dl vína (ženy ½ množství)
----------	--

fruktózou slazené minerály, šťávy jsou rizikové

potravina	vhodné	nevhodné
maso, ryby	obecně ... omezení konzumace, ale nikoliv zákaz malé porce, vařené, dušené, libové hovězí, vepřové – dospělí jedinci sladkovodní ryby bez kůže losos méně často drůbež, mláďata	maso smažené, uzené zvěřina, vnitřnosti (játra, ledvinky) mořské ryby, rybí konzervy, slanečci, sardinky, sled'
uzeniny	občas šunka v období klidu	všechny druhy (salámy, paštiky)
tuky	olivový olej, rostlinné oleje, méně často máslo, smetana	tučné pokrmy, smažená jídla, slanina, majonéza
mléko	obecně ... bez omezení, mohou i snižovat hladinu kyseliny močové mléko, podmáslí, jogurt, tvaroh, sýry krájené i tavené	plísňové a zrající sýry
vejce	občas	velké množství a často podávané
ovoce	obecně ... bez omezení, výběr není limitován, preferovat třešně třešně dokáží snížit hladinu kyseliny močové vit.C podporuje vylučování kyseliny močové (500mg denně) fruktóza může nárazově zvýšit hladinu (riziko záchvatu) slazené nápoje, naráz větší množství jablek, pomerančů ...	
zelenina	obecně ... preferovat zeleninu s nižším obsahem purinů ostatní není zakázaná, ale lze jen občas chrání větší obsah vlákniny, vitamínu C a kyseliny listové	všechny druhy ovoce a zeleniny, saláty, dušená a zapečená zelenina, kompoty, ovocné pyré rebarbora, špenát
polévky	zeleninové, obilninové	masové vývary, sáčkové polévky, luštěninové polévky
přílohy	brambory, pečené brambory, kaše, rýže, těstoviny, pohanka, jáhly	smažené bramborové hranolky, luštěniny (čočka, hrách, fazole)
moučníky	lehké, netučné druhy, piškotové, ovocné, tvarohové pěny, kynutá a křehká těsta, ovocné knedlíky, náky	smažené druhy, čokoláda při nadvaze nevhodné všechny
koření	zelené druhy -kopr, bazalka, pažitka, petrželka, saturejka, libeček, tymián, oregano, šalvěj, cibulová nať, kořenová zelenina, rajský protlak mimo záchvat cibule, česnek	masové extrakty, polévkové koření, ostré pokrmy s kari, chilli, pepřem, houby

Obsah purinů v potravinách

hodnoty pouze orientační ... k porovnání jednotlivých potravin
různé zdroje udávají různé absolutní hodnoty

maso		mléko, vejce		luštěniny
hovězí 40		mléko 1		čočka 70
telecí 48		vejce 3		hrách 45
vepřové 48		bílek 1		fazole 44
skopové 46		žloutek 5		fazolové lusky 5
kuřecí 40		kakaový prášek 1900		zelený hrášek 80
králíčí 38		tuky, ořechy		zelenina
zvěřina 37		mandle 9		špenát 23
šunka 24		lískové ořechy 10		brambory 6
anglická slanina 25		vlašské ořechy 8		celer 10
vnitřnosti		kešu oříšky 1		cibule 1
játra 95		arašídy 30		chřest 14
ledvinky 80		mák 700		kapusta 6
jazyk 55		mouka, pečivo		kedlubna 5
brzlík 400		mouka 0		květák 10
ryby		celozrnný chléb 14		mrkev 2
sardinky 120		bílé pečivo 8		okurky 3
kapr 54		ovesné vločky 30		brokolice 21
losos 22		droždí do těst 300		rajčata 4
pstruh 56		želatina 130		ředkvičky 6
sleď 69		ovoce		červená řepa 6
štika 48		jahody 5		salát hlávkový 5
šproty 337		borůvky 2		zelí 5
sardinky v oleji 201		hroznové víno 1		houby 6
		pomeranče, jablka 1		
		hrušky, švestky 1		
		mango 36		