

Dieta u dny

U dlouhodobých potíží klademe velký důraz na dodržování diety s omezením přívodu nukleoproteinů. Nejvíce se **vyhýbáme potravinám** s vysokým obsahem nukleoproteinů - vnitřnosti, sardinky, ančovičky, masové extrakty, masové polévky a omáčky. Omezujeme potraviny se zvýšeným obsahem nukleoproteinů - červená masa, luštěniny, mořské ryby, úhoř, humr, sladkovodní ryby, maso. Vždy **zakazujeme** alkohol, včetně piva, červeného vína a také sůl. Uvedená jídla mohou zvýšit hladinu kyseliny močové a tak přispět k akutnímu záchvatu dny. A také musíme připomenout některé léky jako diuretika, která jsou často užívána ke kontrole vysokého tlaku krve nebo ke snižování otoků - také mohou způsobit akutní záchvat dny. A dále stres, infekce, trauma a jiné.

Naopak **doporučujeme pítí velkého množství vody**. Alkalické minerálky (Bílina) mají přednost, protože napomáhají alkalizaci moči, a tím k udržení jinak špatně rozpustné kyseliny močové v roztoku, takže se předejde tvorbě močových kamenů. Nezapomínáme na pravidelnou pohybovou aktivitu.

Hnědá [rýže](#), kukuřice, vařené zelí nebo kapusta, celer, mrkev, pečené sladké brambory, cibule, datle, čerstvá dužina z kokosu, avokády, med, hrozinky, zakysané mléčné výrobky, (jogurt, tvarohový farmářský sýr, kysaná smetana), čerstvé kaštiny/mandle (ne vařené), banány, hrušky, jahody, třešně, pomeranče, kiwi, grepy, sojová omáčka (přidaná k ochucení rýže), čerstvé neslazené ovocné džusy (chlazené nebo mražené - ne z brusinek) a pečené brambory (ne bílé brambory).

Na pečené brambory je vhodné používat zakysanou smetanu. Zařazujte některé z těchto jídel do svého každodenního jídelníčku. Když máte záchvat dny, pak byste měli plně využívat výše uvedená jídla. Například - hnědá rýže, čerstvé mandle a kukuřice poskytuje všechny bílkoviny a aminokyseliny, které jsou také v mase, ale bez purinů. Alkoholické nápoje jsou nevhodné, zejména destiláty.

Pokrmy a potraviny nevhodné, s vysokým obsahem purinů (případně oxalátů) - vnitřnosti: brzlík, játra, ledvinky, mozeček, plíce, slezina, kostní morek, krev, játrové paštiky, jaternice, jaternicové polévky, masové koncentráty, zvěřina a výrobky z ní, kořenící směsi a koncentráty: Maggi, sojová omáčka, masové kostky, maso a masné výrobky: nakládaná masa, uzeniny, masa mladých zvířat (telecí, jehněčí, kuřecí), ryby a rybí výrobky: sardelová pasta, očka, olejovky, šprotky, rybí konzervy, nakládané ryby, ostatní: obilniny a celozrnné výrobky, luštěniny, droždí, čokoláda, kakaový prášek, špenát, reveň, červená řepa, fíky. V běžné stravě je třeba vybírat ty potraviny, jejichž obsah purinů je nízký.

Více informací na: <http://www.celostnimediceina.cz/dna-a-dieta.htm#ixzz2r32qS0tX>