magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 7. 3. 2013 | BeDa

Dna - nemoc králů

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Dna---nemoc-kralu__s10012x7608.html

Dna neboli pakostnice je onemocnění napadající klouby. Základním prvkem pro úspěšné zvládání nemoci je strava. Jak by měla při dně vypadat a jaké zásady je nutné dodržovat?

Proč se říká o dně, že je nemocí králů? Její výskyt totiž bývá spojován s

nadměrnou konzumací alkoholu a masitých jídel. Ty jsou bohaté na puriny, které při nedostatečném odbourání v organismu způsobují nadměrnou tvorbu kyseliny močové. Ta se následně ukládá na kloubech a způsobuje zánětlivé bolestivé reakce. **Riziko vzniku tohoto onemocnění zvyšuje obezita, nesprávná výživa a nedostatečný příjem tekutin.**

Dna napadá klouby

Dna spadá mezi revmatická onemocnění s metabolickým původem. Jiné označení pro tuto nemoc je také pakostnice nebo podagra. Dna také postihuje třikrát častěji muže než ženy. Typický pacient trpící dnou je obézní muž kolem 40 let. Vliv na výskyt onemocnění má i dědičnost.

Závažným projevem tohoto onemocnění je **dnavý záchvat**. Provází ho silná bolest v některém z kloubů - nejčastěji v palci u nohy. Postižený kloub je velmi citlivý, dochází k napuchnutí a kůže reaguje zarudnutím. Ukládání krystalků kyseliny močové (tofů) v okolí kloubu může vést až k poškození tkání, to má za důsledek zhoršenou hybnost kloubů a také jejich viditelnou deformaci.

Dieta při dně - dodržujte pitný režim a jezte čerstvou zeleninu a ovoce

Výběr potravin při dietě je dán především obsahem solí kyseliny močové - purinů. Velmi podstatné je také **dodržovat pitný režim**. Denně se doporučuje vypít kolem tří litrů vody, čaje nebo čerstvých neslazených džusů.
Základ jídleníčku tvoří zelenina, ovoce, mléko, mléčné výrobky, sýry, vejce a obiloviny. Maso se zařazuje jen v malém množství a doporučený způsob přípravy je vaření či dušení ve větším množství tekutiny.

Potraviny	Vhodné	Nevhodné
maso	malé porce, vařené, dušené - libové hovězí a vepřové maso omezeně sladkovodní ryby bez kůže (kapr, pstruh, štika), tuňák, losos, občas drůbež	všechny vnitřnosti (a výrobky z nich) - játra, ledvinky, mozeček aj. zvěřina, smažená masa, bifteky, mladá masa - čím mladší, tím větší obsah purinů (jehněčí, telecí...) mořské ryby, úhoř, humr
uzeniny	v klidovém období občas šunka	všechny druhy - salámy, paštiky, uzené
tuky	olej, máslo, rostlinné tuky, smetana	živočišné tuky, slanina, tučné pokrmy

mléko a mléčné výrobky	mléko sladké i zakysané, tvaroh, jogurty, sýry tavené i tvrdé	při záchvatu zrající a plísňové sýry
ovoce a zelenina	čerstvé, saláty, kompoty datle, čerstvý kokos, avokádo zelenina dušená, zapečená, občas smažená	rebarbora, fíky špenát, chřest, hrášek, růžičková kapusta, červená řepa luštěniny - čočka, hrách, fazole
polévky	nejlépe zeleninové, obilninové	masové vývary, vývar s játrovými knedlíčky, sáčkové polévky, luštěninové
příkrmy	brambory, pečené brambory, bramb.kaše, bramb.knedlíky, rýže, těstoviny, pohanka, jáhly pečivo bílé i tmavé	smažené hranolky omezeně celozrnné výrobky
moučníky a sladká jídla	piškotová, kynutá, třená těsta tvarohové, ovocné moučníky ovocné knedlíky a nákypy	čokoláda, marcipán smažené druhy omezeně
nápoje	čaj - černý, zelený, ovocný, bylinkový stolní a minerální vody (hlavně alkalické),voda, voda s citronovou šťávou, ovocné šťávy, džusy	silné kakao, čokoláda, silný černý čaj, zrnková káva, alkoholické nápoje
koření	zelené druhy koření - pažitka, petrželka, kopr, bazalka, saturejka, libeček, tymián, oregano, šalvěj, majoránka, kmín, cibulová nať, kořenová zelenina, rajčatový protlak, v období bez záchvatu i cibule a česnek	masové extrakty, masox, polévkové koření ostré koření - kari, chilli, pepř,sojová omáčka, worcester, hořčice, křen, sardelová pasta houby

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz