



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 8. 6. 2020 | Mgr. Lucie Kremlíková

Dna - onemocnění, při kterém je úprava jídelníčku nutná

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Dna---onemocneni,-pri-kterem-je-uprava-jidelnicku-nutna__s10012x19727.html

Metabolické zánětlivé onemocnění, dna, je způsobeno zvýšenou hladinou kyseliny močové. Krystaly soli se ukládají do kloubů, šlach či ledvin. Způsobují zarudnutí až silné bolesti kloubů. V ledvinách pak tvorbu kamenů.



U tohoto onemocnění se střídají období bez obtíží a akutní bolestivé období, projevující se subjektivními příznaky. Klouby rukou či nohou jsou **oteklé, zarudlé a bolestivé na dotek**. Nejčastěji je zasažen kloub palce u nohy, odtud název podagra (podos - noha).



Asi u jedné pětiny pacientů je příčinou nemoci genetická predispozice, ale u většiny pacientů je dna **způsobena nesprávnou životosprávou** - zejména vysokým příjmem masa, kořeněných výrobků a alkoholu. Pacienti trpí často současně s dnou i vysokým

krevním tlakem, [obezitou](#) a zvýšenou hladinou cukrů a tuků v krvi.

- Při léčbě dny je proto vhodné upravit hladinu i ostatních látek v krvi a postupně snížit tělesnou hmotnost. Dietní opatření při léčbě dny spočívají zejména **v redukci příjmu purinů**, ze kterých se tvoří kyselina močová.

Potraviny s vysokým obsahem purinů - ideálně ze stravy vyloučit

- mladé maso - kuřecí, telecí
- zvěřina
- vnitřnosti - ledvinky, játra, mozeček
- uzeniny, paštiky, jitrnice

- mořské plody a ryby – sardinky, sardelky, šproty, tuňák, okoun, pstruh, losos
- kynuté a celozrnné pečivo
- potraviny a nápoje s vysokým obsahem fruktóзовého sirupu
- kakaový prášek

Kromě potravin s vyšším obsahem purinů je třeba se vyhnout i konzumaci potravin, které ovlivňují metabolismus purinů. V tomto případě jde o **alkohol - pivo, víno, lihoviny, a nasycené tuky**. Omezit by se měla rovněž konzumace kakaa, silného černého čaje a kávy. Koření – chilli, pepř, kari, magi, česnek, křen, sice neobsahuje velké množství purinů, ale při dně se nedoporučuje pro jeho dráždivý účinek.

Potraviny se středním obsahem purinů - omezit jejich příjem

- masové vývary
- maso – hovězí, vepřové, drůbeží
- fazole, čočka, hrách, zelený hrášek

ANO v jídelníčku



A co by naopak **jídelníček člověka nemocného dnou** obsahovat měl? Určitě **dostatečný příjem vody**, která podporuje trávení a snižuje koncentraci kyseliny močové v krvi. Dále [adekvátní příjem ovoce](#) a zeleniny, zejména v syrovém stavu.

Potraviny s nízkým obsahem purinů - doporučené

- mléčné výrobky - ideálně nízkotučné
- ovoce - jablka, hrušky, broskve, meruňky, pomeranče, třešně, borůvky, ananas
- ostatní zelenina - rajčata, mrkev, listová zelenina, okurky, cukety, ředkvičky
- vejce
- ořechy

Copyright © 2025

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