

## Zalecenia dla pacjenta - dieta ubogopurynowa

Dieta ubogopurynowa zalecana jest dla pacjentów z dną moczaniową (podagrą). Głównym celem diety jest obniżenia stężenia kwasu moczowego we krwi.

### Zalecenia:

1. Spożywaj 4-5 regularnych posiłków dziennie, najlepiej co 3-4 godziny. Ostatni posiłek zjedz do 2 godzin przed snem.
2. Zadbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu – wypijaj codziennie 2–2,5 litra płynów, najlepiej wody niegazowanej, herbatek owocowych lub słabych naparów ziołowych (np. pokrzywy, skrzypu polnego – maksymalnie jeden kubek dziennie). Do wody możesz dodawać miętę, cytrynę, ogórka, bazylię itp.
3. Posiłki powinny być urozmaicone i zbilansowane. Każdy posiłek powinien zawierać produkty ze wszystkich grup, zgodnie z poniższymi zasadami: warzywa, owoce, produkty zbożowe, nabiał, mięso/ryby/jaja oraz tłuszcze.
4. Spożywaj minimum 400g warzyw i owoców dziennie, z przewagą warzyw. Dodawaj je do każdego posiłku (najlepiej w formie surowej), np. do kanapek, w postaci surówek do obiadu, do jogurtów, owsianek, lub spożywaj je w formie przekąski. Są one źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz innych składników odżywczych, które działają przeciwzapalnie. (**Wiśnie** mogą mieć pozytywny wpływ na obniżenia stężenia kwasu moczowego we krwi).
5. Ogranicz spożywanie produktów o wysokiej zawartości puryn, przede wszystkim mięsa i jego przetworów, ryb i ich przetworów, owoców morza, drożdży, wywarów z mięsa, ryb i kości oraz alkoholu.
6. Uwzględnij w jadłospisie nasiona roślin strączkowych (np. ciecierzycy, soczewicy, soji, grochu, fasoli). Nasiona roślin strączkowych także zawierają puryny, ale ich przyswajalność jest bardzo niska. Strączki będą dobrym zamiennikiem mięsa w diecie, ponieważ są źródłem białka.
7. Codziennie spożywaj mleko (do 2% tłuszczu) oraz jego przetwory np. jogurt, kefir czy twarożek. Produkty mleczne są ubogie w związki purynowe oraz mogą przyczynić się do obniżenia stężenia kwasu moczowego.
8. Zadbaj o odpowiednią zawartość witaminy C w diecie, która przyczynia się do zwiększonego wydalania kwasu moczowego przez nerki. Jej źródłem są np. natka pietruszki, papryka (uwaga na paprykę zieloną, po której mogą nasilać się objawy dny moczaniowej), brukselka, czarne porzeczki oraz truskawki.
9. Ogranicz produkty zawierające: fruktozę, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop glukozowy i syrop kukurydziany (słodkie napoje, napoje energetyzujące, słodczyce). Duża ilość fruktozy w diecie zwiększa produkcję kwasu moczowego w organizmie.
10. Smażenie zastąp gotowaniem, gotowaniem na parze, pieczeniem w folii, duszeniem. Szczególnie zalecane jest gotowanie w wodzie (pamiętaj jednak by na bazie wywaru z gotującego mięsa czy ryb NIE przygotowywać zup bądź sosów – są one bogate w puryny i mogą podnosić poziom kwasu moczowego).
11. Wyeliminuj alkohol z diety, również piwo (także bezalkoholowe).



**SZPITAL  
PRASKI**  
p.w. Przemienienia Pańskiego  
Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością



12. W miarę możliwości, podejmuj regularną aktywność fizyczną (np. spacer, jazda na rowerze, pływanie).
13. Zrezygnuj z palenia tytoniu.

Szpital Praski p.w. Przemienienia Pańskiego Sp. z o.o.  
adres: 03-401 Warszawa, Al. Solidarności 67; e-mail: [sekretariat@szpitalpraski.pl](mailto:sekretariat@szpitalpraski.pl);  
Centrala tel.: (22) 818 50 61; Sekretariat Zarządu tel.: (22) 555 12 22; fax: (22) 619 69 43;  
KRS: 0000468274; NIP: 1132866688; REGON: 012298823  
Kapitał zakładowy: 19.385.000,00zł

Produkty zalecane	Produkty zalecane w ograniczonych ilościach	Produkty niezalecane
Pieczywo pełnoziarniste i graham, płatki zbożowe (owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie), kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa ryż: brązowy, dziki, makaron pełnoziarnisty, żytni	Drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana biały ryż, makaron pszenny (zaleca się rzadsze spożycie)	pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, bułki maślane), płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana biały ryż, jasne makarony: pszenne, ryżowe
mleko (do 2%), produkty mleczne: naturalne, fermentowane (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, typu serek wiejski), chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light, jaja	Ser żółty, serek śmietankowy typu almette	pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietanka do kawy jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne sery topione, typu feta, pleśniowe, pełnotłusta mozzarella,
chude ryby (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, mintaj)	Cielęcina, indyk, kurczak, królik, schab, polędwica, chude wędliny – <i>najlepiej przygotować w postaci gotowanej na parze lub tradycyjną metodą gotowania</i>	tłuste ryby morskie (halibut, łosoś, makrela, pstrąg, śledź), tuńczyk, owoce morza, konserwy rybne, ryby wędzone tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka wędliny (salami, salceson, boczek, mielonki), konserwy mięsne, pasztety, kiełbasy
Warzywa i owoce – świeże, mrożone	Owoce suszone	Szpinak, rabarbar, szczaw (mogą zwiększać poziom kwasu moczowego) Warzywa smażone na głębokim tłuszczu, z zasmażką Owoce w syropach
oliwa z oliwek, olej rzepakowy, Iniany, margaryny miękkie orzechy, migdały, pestki i nasiona	Masło	smalec, słonina, łój, margaryny twarde, olej palmowy, kokosowy, majonez
Zioła (np. bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, imbir), zioła prowansalskie, mieszanki przypraw bez dodatku soli		Sól, kostki rosółowe z glutaminianem sodu, zupy i sosy instant
Woda, herbata, kawa, kawa	Soki warzywne i owocowe	napoje alkoholowe, słodkie

Szpital Praski p.w. Przemienienia Pańskiego Sp. z o.o.

adres: 03-401 Warszawa, Al. Solidarności 67; e-mail: [sekretariat@szpitalpraski.pl](mailto:sekretariat@szpitalpraski.pl);

Centrala tel.: (22) 818 50 61; Sekretariat Zarządu tel.: (22) 555 12 22; fax: (22) 619 69 43;

KRS: 0000468274; NIP: 1132866688; REGON: 012298823

Kapitał zakładowy: 19.385.000,00zł

zbożowa

napoje, napoje energetyzujące,  
nektary, syropy owocowe

## Przykładowy jadłospis

### **Śniadanie:** Owsianka z borówkami

Składniki: Płatki owsiane górskie, mleko 2% tłuszczu, orzechy włoskie, borówki

Przepis: Płatki owsiane zalej mlekiem i odstaw do napęcznienia/ ugotuj na mleku. Orzechy posiekaj. Do gotowych płatków wrzuć borówki, żurawinę i wszystko wymieszaj. Posyp orzechami.

### **Obiad:** Zupa krem z dyni z grzankami

Składniki: dynia, ziemniaki, marchew, pietruszka, oliwa z oliwek, ulubione zioła i przyprawy, pieczywo żytnie

Przepis: Obierz i pokrój warzywa w kostkę. Zalej wodą i gotuj do miękkości, następnie zmiksuj blenderem. Dopraw ulubionymi przyprawami, polej oliwą. Chleb pokrój w kostkę, skrop oliwą i podpiecz na patelni z ziołami.

### **Kolacja:** Kanapki z twarogiem

Składniki: chleb pszenny lub graham, pomidor bez skórki, twaróg chudy, jogurt naturalny, masło, sałata

Przepis: Pomidora zalać gorącą wodą, obrać ze skórki. Do twarogu dodać jogurt naturalny, doprawić. Chleb posmarować masłem, wyłożyć sałatą, nałożyć warstwę z twarogu i plastry obranego pomidora.

Opracowała:  
mgr Andżelika Koper  
Dietetyk kliniczny