

## DIETA UBOGOPURYNOWA (dieta w dniu moczanowej)

W diecie tej posiłki powinny być spożywane regularnie i raczej częściej (4-5 razy dziennie), ale w mniejszych ilościach. Ostatni posiłek powinien być spożywany nie później niż na 3-4 godziny przed snem, ponieważ w nocy podczas snu zwiększa się ilość zatrzymywanego w ustroju kwasu moczowego. W ciągu dnia starajmy się wypijać przynajmniej od 2 - 3 litrów płynów (w różnej postaci), ponieważ nadmierne zagęszczanie kwasu moczowego w moczu sprzyja jego krystalizacji i tworzeniu się kamieni moczowych (lub mieszanych moczanowo-szczawianowych) w nerkach (zapobieganie kamicy nerkowej). Unikajmy objadania się (zamiana „ilości w jakość”) oraz alkoholu. Dozwolone są produkty nie zawierające lub zawierające niewielką ilość związków purynowych: ser, mleko, ryż, owoce. Właśnie te produkty powinny mieć duże zastosowanie w układzie diety w przypadku dny. Przy nietolerowaniu mleka i produktów mlecznych w czystej postaci należy je spożywać w potrawach np. 100g mleka płynnego = 15g sera twarogowego. Mogą to być np. pierogi leniwe, budynie z twarogu i warzyw lub z twarogu i kasz. Związków purynowych nie zawierają również: masło, śmietana, dżemy, marmolady i cukry.

DNA MOCZANOWA 	
Tabela produktów spożywczych	
o niskiej zawartości kwasu moczowego	o średniej zawartości kwasu moczowego
 <b>Produkty zbożowe</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pieczywo (ciemne i jasne)</li><li>• Kasze grube (gryczana, pęczak, jęczmienna)</li><li>• Kasze drobne (perłowa, manna)</li><li>• Makarony (ciemne i jasne)</li><li>• Ryż (biały, brązowy, dziki)</li></ul>	 <b>Orzechy i nasiona</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ziemię (arachidowe)</li><li>• Włoskie</li><li>• Laskowe</li><li>• Leni</li><li>• Sezam</li><li>• Słonecznik</li></ul>
 <b>Jajka</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kurcze</li><li>• Kacze</li><li>• Gęsie</li><li>• Przepiórcze</li></ul>	 <b>Ryby i owoce morza</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Flądra</li><li>• Lin</li><li>• Węgorz</li><li>• Ośmiornica</li><li>• Krewetki</li></ul>
 <b>Warzywa</b> <p>Niskoskrobiowe:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pomidory, cebula, buraki</li><li>• Kapusty, marchew, ogórki</li><li>• Rzodkiewki, sałata, cukinia</li></ul> <p>Oraz ziemniaki (pomimo wysokiej zawartości skrobi)</p>	 <b>Warzywa</b> <p>Bogatoskrobiowe:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Soja</li><li>• Groch, groszek zielony</li><li>• Fasola</li><li>• Soczewica</li><li>• Ciecierzycyca</li></ul>
 <b>Produkty mleczne</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mleko (0,5 - 2%)</li><li>• Jogurt naturalny</li><li>• Sery żółte (podpuszczkowe)</li><li>• Sery pleśniowe</li><li>• Ser wiejski ziarnisty</li></ul>	 <b>Owoce</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ananas</li><li>• Winogrona</li><li>• Gruszki</li><li>• Figi</li><li>• Banany</li><li>• Suszone owoce</li></ul>
 <b>Grzyby</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kurki (najlepsze)</li><li>• Inne grzyby sporadycznie</li><li>• Wyjątek: borowiki</li></ul>	 <b>Mięso</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Drób chudy (kurczak, indyk)</li><li>• Wołowina wysokiej jakości (chuda)</li><li>• Zając, królik</li></ul>