



## DIETA S OMEZENÍM PURINOVÝCH LÁTEK

### 1 Stručná charakteristika onemocnění

Onemocnění Dna, lidově nazývané nemoc králů, pakostnice či podagra, postihuje asi desetinu populace, většinou muže. Jedná se o metabolické onemocnění, k němuž mohou vést dědičné dispozice. Organismus nemocného dnou není schopen v potřebné míře odbourávat puriny, které se vyznačují nadměrnou tvorbou kyseliny močové. Důvodem je nedostatečná produkce trávicího enzymu urikáza, který oxiduje těžce rozpustnou kyselinu močovou. Pokud není kyselina močová rozpuštěna, nebo přeměněna na rozpustnou látku, nemůže se z těla ledvinami vylučovat. Vysoká koncentrace kyseliny močové v krvi (hyperurikémie) způsobuje krystalizaci této látky v kloubech a v podkoží formou dnavých tofů, nebo v ledvinách při tvorbě kamenů (urátové a oxalátové kameny). Dna probíhá *chronicky* nebo *akutně* tzv. dnavým záchvatem. Typický projev akutního stavu je krutá zánětlivá bolest 1 kloubu, nejčastěji nad ránem, který je horký s vypnutou kůží nad ním a po odeznění epizody se kůže může olupat. Chronicky se dna projevuje bolestmi více kloubů, bolestmi břicha, zánětem žil, nebo také ledvinovým zánětem, který vzniká na podkladě zaklíněného kamene. Základní léčbou dny je podávání léků, které snižují tvorbu kyseliny močové. Přidružené dietní opatření je nutné, ale zastává místo podpůrného charakteru. Bylo prokázáno, že i při dodržování přísné nízkopurinové diety dojde k poklesu kyseliny močové v krvi max. o 10–15%, což u podstatné části osob s hyperurikémií je zcela nedostačující.

### 2 Charakteristika diety

Dieta se řídí principy zdravé výživy. Důležitý je dostatečný pitný režim a rozložení stravy do několika denních porcí, ideálně v tříhodinových intervalech, protože nedostatek tekutin a hladovění negativně ovlivňuje metabolismus kyseliny močové. V zásadě je nutné ve stravě omezovat významné zdroje s obsahem purinů (masové vývary, extrakty, pikantní přísady-sardelka, masox a instantní pochutiny, droždí, vnitřnosti, paštika, holoubě, kaviár, jikry, krabi, raci, z ryb slanečci a sardinky). Na druhé straně při tvorbě oxalátových ledvinových kamenů je nutné omezovat potraviny s vyšším obsahem kyseliny šťavelové (kakao, špenát, čokoláda, reveň, fík, červená řepa). Dále je zapotřebí si dávat pozor na kombinaci potravin s vysokým podílem purinů a alkoholu. Střídmá denní dávka alkoholu je 30g, tj. cca 3dcl vína, nebo jedno velké a jedno malé pivo, nebo 1½ porce po 50ml 40% destilátu. V případě nadváhy či obezity se doporučuje snížit tělesnou hmotnost (cca 0,5-1kg / týden). S tímto pravidlem, ale i s poruchou metabolismu tuků souvisí změna v konzumaci tuků, kdy je zapotřebí snížit jejich příjem a vybírat tuky vhodného složení. Doporučuje se zvýšit příjem rostlinných olejů s nenasycenými mastnými kyselinami. Těmito režimovými a nutričními opatřeními lze pozitivně ovlivňovat nejen dnu, ale i možné další přidružené choroby metabolismu, jako je např. cukrovka, obezita a hypercholesterolémie.

### 3 Nevhodné pokrmy a potraviny

Vnitřnosti, mořské ryby, masové extrakty, silné polévky, bujóny, mladá drůbež, zvěřina, paštika, nožičky, sardinky, krabi, raci, droždí, hrách, čočka, fazole, houby, špenát, reveň, fíky, červená řepa, čokoláda, silné kakao, silný ruský čaj, káva, těžká vína, koncentrovaný alkohol, vícestupňová piva, ostré sýry, instantní, pikantní, konzervované a nakládané pokrmy.

### 4 Povolené potraviny

Zelenina, ovoce, kompoty, mléko, mléčné výrobky, sýry, vejce, obiloviny, brambory.



## DIETA S OMEZENÍM PURINOVÝCH LÁTEK

### 5 Vhodné pokrmy a potraviny v omezeném množství

Skupinu potravin podávané v omezeném množství je vhodné konzumovat 1x denně, nejlépe 3x týdně: maso (není důležité, zda tmavé nebo bílé maso – více purinových látek obsahuje maso mladých zvířat), luštěniny, špenát, houby.

### 6 Tabulky

#### Obsah purinových látek (v mg) ve 100g suroviny jedlého podílu stravy

potravina (100g)	purinové látky (v mg)
slaneček	790
mates	590
brzlík	400
slezina	107
játra	95
ledviny	80
plíce	70
sleď	69
jazyk	55
kapr	55
pstruh	56
štika	48
losos	22
sardinky	120
maso–telecí, vepřové	48
maso–skopové (průměr)	46
maso–hovězí, srnčí	40–39
maso–zvěřina	35–39
kuře	40–39
holoubě	80
husa (průměr)	33
zajíc, králík	38
šunka	24
slanina–anglická	25
mléko, tvaroh, sýr	1
vejce	2
vločky–ovesné	30
pečivo–celozrnné	14
pečivo, chléb	8
mouka	6



## DIETA S OMEZENÍM PURINOVÝCH LÁTEK

čočka	70
hrách, fazole	44–45
fazolový–lusk	18
houby	18
špenát	23
zelenina (průměr)	2–8
květák, celer	10
špenát	23
hrášek–zelený	80
ovoce (průměr)	1–2
ořech–lískový	10
ořech–vlašský	8
mandle	9

### **Obsah soli kyseliny šťavelové (v mg) ve 100g suroviny jedlého podílu stravy**

<b>potravina (100g)</b>	<b>šťavely (v mg)</b>
<i>kakao</i>	1900
<i>čokoláda</i>	100
<i>špenát</i>	320
<i>reveň</i>	240
<i>fík</i>	100
<i>řepa–červená</i>	40
<i>brambor</i>	40
<i>fazole</i>	30
<i>fazolový–lusk</i>	20
<i>salát–hlávkový</i>	30
<i>angrešt</i>	1
<i>švestka</i>	1
<i>rajče</i>	5

## **7 Technologická úprava**

K povaze diety se přizpůsobuje technologická úprava pokrmu, vhodné je např. vaření, úprava v páře, ve vodní lázni, vlobalu, dušení, pečení ve větším množství vody. Purinové látky se při úpravě pokrmu uvolňují do vývaru nebo sosu. Proto pokud to lze, opakovaně se využívá výměna sosu za nové podlití vodou, a tak se docílí snížení obsahu purinových látek v hotovém pokrmu. Dále je možné se vývaru a příjmu sosu zcela vyhnout. Strava má zásadotvorný charakter s technologií úpravy pokrmů bez dráždivého koření, nevhodných pochutin a extraktů. Smažený pokrm není zcela vhodný, doporučuje se podávat občas.



## DIETA S OMEZENÍM PURINOVÝCH LÁTEK

### 8 Příklad jídelního lístku

#### 1. den

**Snídaně:** Celozrnný chléb. Flora. Sýr krájený 30% t.v.s.. Rajče. Čaj s citrónem.

**Přesnídávka:** Banán.

**Oběd:** Polévka kapustová (kapusta, cibule, sůl, česnek, řepkový olej, brambory).  
Krůtí špíz (krůtí prsa, pórek, paprika, řepkový olej). Brambory s pažitkou.  
Mrkvový salát (mrkev, jablko, šťáva z citrónu, lžička cukru).

**Svačina:** Jogurt bílý s nakrájenou broskví.

**Večeře:** Zeleninové rizoto se sýrem, sypané slunečnicovými semínky (rýže, zelenina, slunečnicový olej, pórek, sýr eidam 30% t.v.s.). Okurka.

#### 2. den

**Snídaně:** Celozrnný rohlík. Flora. Šunka drůbeží. Švédský čaj.

**Přesnídávka:** Jablkový salát s medem a mandlemi.

**Oběd:** Polévka zeleninová s krupicí (zelenina dle výběru, krupice, olivový olej).  
Hovězí přírodní roštěnka (hovězí roštěnka, slunečnicový olej, cibule, hladká mouka). Těstoviny.  
Rajčatový salát se sezamovými semínky (rajčata, cibule, bazalka, olivový olej, ocet, sůl, sezamová semínka).

**Svačina:** Kiwi.

**Večeře:** Tvarohová pomazánka s pažitkou. Kmínový chléb. Kapie.

### 9 Zdroj

KUŽELA, Lubomír a Věra STEJSKALOVÁ. *Dna - nemoc králů: je nutná bezpurinová dieta?*. Praha: Forsapi, c2007. Rady lékaře, průvodce dietou. ISBN 978-80-903820-5-3.

SVACHINA, Štěpán. *Klinická dietologie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2256-6.

ZLATOHLÁVEK, Lukáš. *Klinická dietologie a výživa*. Vyd. 1. Praha: Current Media, 2016. ISBN 978-80-88129-03-5.

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.