



Dna je bolestivá artritida a začíná už při středním věku

Dna je bolestivá forma artritidy, ke které dochází, když vysoká hladina kyseliny močové v krvi způsobuje tvorbu krystalů a jejich hromadění v kloubu a jeho okolí. Dieta při onemocnění není lékem. Může však snížit riziko opakovaných záchvatů dny a zpomalit progresi poškození kloubů. Dodržení diety s omezením kalorií a pohybem může zlepšit váš celkový stav.

Dna postihuje až 2 % mužů starších 30 let a žen starších 50 let

V jistém momentu života postihuje dna (podagra, pakostnice, *arthritis uratica*) přibližně 1 až 2 % západní populace a četnost tohoto onemocnění stále stoupá. V letech 1990 až 2010 se jeho výskyt přibližně zdvojnásobil. Vědci se domnívají, že příčinou zvýšeného výskytu dny je prodloužení očekávané délky života, změna stravovacích návyků a také vyšší výskyt onemocnění souvisejících se dnou, například metabolického syndromu nebo vysokého krevního tlaku. Bylo zjištěno, že na četnost výskytu dny má vliv několik faktorů, například věk, rasa nebo roční období. Toto onemocnění postihuje 2 % mužů starších 30 let a žen starších 50 let.

Dieta není lékem, ale může pomáhat

Kyselina močová vzniká, když tělo rozkládá chemickou látku zvanou purin. Purin se v těle vyskytuje přirozeně, ale je obsažen také v některých potravinách. Kyselina močová se z těla vylučuje močí. Dieta při dně může pomoci snížit hladinu kyseliny močové v krvi. Dieta při dně není lékem, může však snížit riziko opakovaných záchvatů dny a zpomalit progresi poškození kloubů. Lidé s dnou, kteří dodržují dietu, obvykle stále potřebují léky na zvládnání bolesti a na snížení hladiny kyseliny močové.

Dobrym pravidlem je jíst střídme zdravé potraviny

Dieta je navržena tak, aby vám pomohla. Je potřeba dosáhnout zdravé hmotnosti a správných stravovacích návyků. Vyhýbat se některým, ale ne všem potravinám s puriny. Je vhodné zařadit některé potraviny, které mohou regulovat hladinu kyseliny močové.

Některé obecné zásady diety pro zdravou výživu

Existuje řada popisů na internetu. Naleznete řadu doporučení.

Snížení hmotnosti

Bohužel naše populace má velmi vysoký počet osob s nadváhou a obezitou. Podle EU (2016) je prevalence dospělých osob v ČR 26 %. Jsme bohužel na 4 místě v Evropě. U mužů je situace horší než u žen. Nadváha zvyšuje riziko vzniku dny a snížení hmotnosti riziko dny snižuje. Výzkumy naznačují, že snížení počtu kalorií a zhubnutí - i bez diety s omezením purinů - snižuje hladinu kyseliny močové a snižuje počet záchvatů dny. Hubnutí také snižuje celkovou zátěž kloubů.

Komplexní sacharidy



Jezte více ovoce, zeleniny a celozrnných výrobků, které poskytují komplexní sacharidy. Vyhýbejte se potravinám a nápojům s vysoko-fruktózovým kukuřičným sirupem a omezte konzumaci přirozeně sladkých ovocných šťáv. Ty jsou používány v různých sladkých nápojích, místo sacharózy. Ta je dražší.

Voda

Udržujte si dobrou hydrataci pitím vody.

Tuky

Omezte nasycené tuky z červeného masa, tučnou drůbež a mléčné výrobky s vysokým obsahem tuku.

Bílkoviny

Zaměřte se na libové maso a drůbež, nízkotučné mléčné výrobky a čočku jako zdroje bílkovin.

Vnitřnosti

Vyhýbejte se masu, jako jsou játra, ledviny a brzlík, které mají vysoký obsah purinů a přispívají k vysoké hladině kyseliny močové v krvi.

Červené maso

Omezte velikost porcí hovězího, jehněčího a vepřového masa.

Mořské plody

Některé druhy mořských plodů - například ančovičky, korýši, sardinky a tuňák - mají vyšší obsah purinů než jiné druhy. Celkové zdravotní výhody konzumace ryb však mohou u lidí s dnou převážit nad riziky. Mírné porce ryb mohou být součástí diety při dně.

Zelenina s vysokým obsahem purinů

Studie prokázaly, že zelenina s vysokým obsahem purinů, jako je chřest a špenát, nezvyšuje riziko dny ani opakovaných dnavých záchvatů.

Alkohol

Pivo a destiláty jsou spojovány se zvýšeným rizikem dny a opakujících se záchvatů. Nezdá se, že by mírná konzumace vína zvyšovala riziko záchvatů dny. Vyhýbejte se alkoholu během záchvatů dny a omezte alkohol, zejména pivo, mezi záchvaty.

Sladké potraviny a nápoje



Omezte nebo se vyhněte potravinám slazeným cukrem, jako jsou slazené cereálie, pečivo a cukrovinky. Omezte konzumaci přirozeně sladkých ovocných šťáv.

Vitamin C

Vitamin C může pomoci snížit hladinu kyseliny močové. Poradte se se svým lékařem, zda se 500 mg doplněk vitamínu C hodí do vašeho jídelníčku a lékového plánu.

Káva

Některé výzkumy naznačují, že umírněné pití kávy, zejména běžné kávy s kofeinem, může být spojeno se snížením rizika dny. Pití kávy nemusí být vhodné, pokud máte jiné zdravotní potíže. Poradte se se svým lékařem, kolik kávy je pro vás vhodné.

Třešně

Existují určité důkazy, že konzumace třešní je spojena se sníženým rizikem záchvatů dny.

Dodržení diety s omezením kalorií a pohybem může zlepšit váš celkový stav

Dodržování diety při dně může pomoci omezit tvorbu kyseliny močové a zvýšit její vylučování. Dnavá dieta pravděpodobně nesníží koncentraci kyseliny močové v krvi natolik, abyste mohli dnu léčit bez léků. Může však pomoci snížit počet záchvatů a omezit jejich závažnost. Dodržení diety při dně spolu s omezením kalorií a pravidelným pohybem může také zlepšit váš celkový zdravotní stav tím, že vám pomůže dosáhnout a udržet si zdravou hmotnost.

Zdroje: wikipedie, EU komise, Mayo Clinic

Prof. J.Ruprich, CZVP SZÚ, 5.8.2022