

## **Hyperurikémia a dna**

Hyperurikémia znamená zvýšenú hodnotu kyseliny močovej v krvi, ktorá môže spôsobiť vznik ochorenia kĺbov – dny. Dna sa prejavuje najmä bolestivými opuchmi drobných kĺbov – najčastejšie býva postihnutý palec na nohe. Okrem vzniku kryštálov v kĺboch môže dôjsť k hromadeniu kryštálov, prípadne až vzniku kameňov v obličkách a močových cestách.

Tvorba kryštálov je zvýšená najmä pri strave s vysokým obsahom purínov, konzume alkoholu, nadváhe a pri zníženom príjme tekutín.

Nadmerný konzum alkoholu a strava bohatá na proteíny môžu vyvolať akútny záchvat dny.

Medzi zriedkavé príčiny zvýšenia kyseliny močovej patrí vrodené ochorenie obličiek, pri ktorom dochádza k obmedzeniu vylučovania kys. močovej obličkami.

Ďalšou príčinou zvýšenia hodnôt kys. močovej môžu byť aj iné ochorenia – najmä krvi, obličiek, onkologické ochorenia.

Kyselina močová vzniká ako produkt metabolizmu purínov. Puríny sú základnou časťou bunkových jadier. Tieto sú prijímané v potrave, alebo vznikajú vo vlastnom metabolizme organizmu.

Množstvo prijatých purínov sa priamo odzrkadľuje v hladine kyseliny močovej v krvi. Nadváha, jedlá so zvýšeným množstvom purínov a zvýšený konzum alkoholu vedú k zvýšeniu hladiny kyseliny močovej.

### **Odporúčania k diéte pri hyperurikémii, prípadne dne:**

Pri ľahko zvýšenej hodnote väčšinou stačí na úpravu zvýšených hodnôt kys.močovej zmena stravovacích návykov.

Väčšie množstvo purínov obsahujú najmä vnútornosti, mäso, niektoré druhy rýb. Zníženie príjmu mäsa pod 100g denne, príjem ovocia a zeleniny (ale brokolica, zelená fazuľa a karfiol môžu mierne zvýšiť kys. močovú), dostatok tekutín (ale nie alkoholu).

Čím je vyššia produkcia moču, tým viacej klesá hladina kys. močovej – preto treba denne vypiť aspoň 2 litre tekutín, v prípade záchvatu dny až 3 litre.

Alkohol znižuje vyplavovanie kys. močovej obličkami a zvyšuje jej produkciu.,

Puríny ktoré sa nachádzajú v káve, kakae a čiernom čaji sa na kys. močovú nemetabolizujú, preto nie je nutné obmedziť ich príjem.

Príklady potravín s **nízkym obsahom purínov**: (obsah purínov <50mg/100g)- voľná konzumácia mlieko a mliečne produkty, syr, vajcia, Ovocie, orechy,

šalát, rajčiny, paprika, fenikel, mrkva, uhorka, biela kapusta, cibuľa, zemiaky, ryža, cestoviny, múčne produkty (chlieb, rožky)

Príklady potravín so **stredným obsahom purínov**: (obsah purínov 50 – 150mg/100g)- 1x denne

Špenát, červená kapusta, brokolica, fazuľa, pór, hríby

ryby (platýz, treska), divina, hydina bez kože, jahňacina, bravčové, teľacina, klobásy, mäsové výrobky

Príklady potravín s **vysokým obsahom purínov**: (obsah purínov > 150mg / 100g) - vyhýbať sa

hydine s kožou, vnútornostiam, vývarom, z rýb - hering, sardinky, losos, makrely, sardely, strukoviny (zelený hrášok, cícer, sója, šošovica)