

Vážený kliente,
nedílnou součástí léčby některých onemocnění je úprava životosprávy. Vhodně zvolená výživa je nutná jak v akutních stavech, tak u léčby chronických onemocnění. Dietetika je obor, který kopíruje vývoj a pokrok v medicíně. Námi publikované rady a doporučení by Vám měli usnadnit orientaci v léčebné výživě, odpovídající Vašemu onemocnění. Obsáhlejší informace lze čerpat z odborné literatury, které je na trhu dostatek.

DNA A JEJÍ DIETA

Definice a průběh onemocnění pakostnice - Dny

Dnes víme, že to není tak docela pravda, že dnou může onemocnět i člověk střídavý a skromný; ale nemůžeme popřít, že tu přece jen je jistá závislost na nemírném jídle a pití, na nepravidelném životě a na nadměrném životním tempu.

Dnou onemocní většinou muži (přibližně 90 % nemocných), nejčastěji ve věku mezi 40. až 50. rokem života u mužů, u žen pak po šedesátém roce života. Jsou často z rodin, kde se už vyskytla dna nebo některá jiná choroba látkové přeměny, jako např. otylost nebo cukrovka. Bývají to lidé většinou otlejší. Genetické vlivy bývají prokázány asi u 20 % případů.

Dna je revmatické onemocnění způsobené poruchou metabolismu kyseliny močové, konečného produktu nukleových kyselin a nukleotidů. Ta vzniká v organismu rozkladem purinů, které se do těla dostávají jednak potravou (např. masem, vnitřnostmi, luštěninami, nadměrnou konzumací alkoholu) a jednak vznikají v těle při rozkladu a obnovování vlastních tělesných tkání (např. při rozpadu starých krvinek). Organismus lidí trpících dnou neprodukuje dostatečné množství trávicího enzymu urikázy, který oxiduje relativně nerozpustnou kyselinu močovou na vysoce rozpustnou látku. V důsledku tohoto nedostatku dochází k hromadění kyseliny močové a jejích solí (urátů) v krvi a tkáních (klouby, ledviny či jiné orgány – podkoží), kde nakonec krystalizují. V některých případech se zdá, že se kyselina močová přednostně usazuje v kloubu palce u nohy, ale náchylné k jejímu ukládání mohou být i další klouby, například kotníky, kolena, zápěstí i klouby prstů.

Akutní dnavý záchvat se obvykle dostaví po nějakém zevním popudu, např. po traumatu, operaci, infekci, ale i po rozčilení, stresu nebo po konzumaci potravy bohaté na obsah purinů, či po vypití většího množství alkoholu. Mimořádný přívod purinů v potravě je samozřejmě zvláště významným vyvolávajícím momentem. Mnohdy však žádnou zřetelnou příčinu nezjistíme. Dnavý záchvat začíná obvykle nejasným pocitem parestézie, přecházejícím po chvíli v bolest. Nástup bolesti bývá překvapivý a náhlý, velmi typicky v časných ranních hodinách. Poté se objevuje rozšíření žilních pletení, zarůžovění a později zarudnutí kloubů. Kloub zduří a je zřetelně teplejší, kůže je lesklá, napjatá, vlhká a zánětlivé změny se šíří do okolí. Kůže nad kloubem je napnutá tak, že odráží světlo, tzv. zrcátkový fenomén. Bolest se zmírňuje až k ránu. Není-li záchvat léčen, trvá 5-10 dnů, pak potíže postupně odeznívají.

Mezi celkové příznaky dnavého záchvatu patří nadýmání, nevolnost, podrážděnost, pachutí v ústech, bolesti ve svalech, polyurie, někdy i zvýšená teplota. Nemocný podle těchto příznaků může poznat, že se blíží další akutní dnavý záchvat. Záchvaty se po nějaké době opakují, později ztrácejí na intenzitě a bývají kratší. Vzniká dna chronická. Na opakovaně postižených kloubech se mohou objevit ireverzibilní známky deformací, deformit a kožních změn. Vznikají např. tofy (tj. nahromadění krystalků kyseliny močové) nejčastěji na ušních

boltecích, ve svalech, burzách, ve šlachách ale i v některých orgánech. Výjimečně se mohou tofy provalit na povrch kůže, což se projeví vytékáním husté křídové bílé hmoty.

První pomoc

Při akutním záchvatu si na postižený kloub přiložte studený obklad a užíjte nějaký lék proti bolesti s protizánětlivými vlastnostmi, nejlépe Indometacinový čípek nebo tabletu Ibalginu, Diclofenacu atd. Rozhodně byste měli vyhledat lékařskou pomoc!

Léčba

Při léčení se rozlišuje zacházení s nemocným v akutním záchvatu a tzv. profylaktický režim v klidovém období mezi záchvaty. Je to nemoc, kterou nelze zakrátko vyléčit, a je třeba proti ní bojovat po celý život. Znamená to úpravu celé životosprávy, navyknout si na střídmost a pravidelnost v celém životě. Součástí léčby je medikamentózní terapie, dieta, ale i léčba lázeňská.

Hojný přívod tekutin – to je první zásada diety při dně, je to proto, aby se kyselina močová z těla dobře vylučovala. Dovoleno je pít prakticky vše kromě alkoholu. Doporučují se čaje(ovocné, zelené, bylinkové), voda s ovocnou šťávou nebo citrónem, stolní vody, minerálky (Bílinka, Poděbradka, občas Karlovarská voda), různé limonády.džusy, šťávy, sirupy.

Dostatek zeleniny a ovoce!

Potraviny dělíme podle obsahu látek, z nichž se uvolňuje kyselina močová (purinů), do tří skupin:

Jídla při dně naprosto nevhodná – zakázaná:

Vysoký obsah purinů – 150-800mg na 100g potraviny
vnitřnosti, zvěřina, masa mladých zvířat(kuřecí, telecí, jehněčí), tučné uzeniny, masové výtažky, silné masové polévky, masové vývary a omáčky, extraktivní látky z masa, nakládaná masa, drobné ryby, sardinky, sardelky, slanečci, olejovky, očka, ančovičky, sledi, jikry, mlíčí, krabi a raci, plísňové a tučné uzené sýry, sardelová pasta, maggi, vegeta, sójová omáčka, worcester a ostatní dochucovadla, kakaový prášek, čokoláda, černá káva, silný ruský čaj, červená řepa, reveň, fíky

Jídla vhodná jen omezeně:

Obsah purinů – 50 – 150mg na 100g potraviny
ostatní masa, drůbež, ryby, luštěniny, houby, droždí, špenát, květák, růžičková kapusta, hrášek, chřest, brusinky

Jídla dovolená, která tvoří základ stravy:

Nízký obsah purinů – méně než 50mg na 100g potraviny
ovoce, zelenina – pouze povolené druhy, brambory, zavařeniny – kompoty,džemy,marmelády – raději DIA výrobky bez přídavku cukru, med, mléko a mléčné výrobky – volit nízkotučné varianty, vejce – zdroj bílkovin čerpat převážně z bílků, obiloviny, pečivo, těstoviny, rýže, cukr – při obezitě omezit celkovou spotřebu!!, rostlinné tuky a oleje – pro vysoký obsah energie minimalizovat příjem, vhodné nápoje – nízkoenergetické

U mužů je normální hladina kyseliny močové 420 umol/ a u žen do 340 umol/l. Hodnoty které převyšují povolené normy je nutné optimalizovat dietním opatřením a medikamentózní

léčbou. Nároky jež jsou kladeny na obézní nemocné vedou nutně ke snížení energetického příjmu a zvýšení energetického výdeje. Správná volba nízkoenergetických potravin spolu s pohybovou aktivitou jsou základem úspěšné léčby. Úprava životosprávy je celoživotní!!!

- Strava má mít **zásadotvorný charakter**
- Vhodné je zařazování **odlehčovacích dnů** – ovocné, zeleninové – povolené druhy!!
- Důležitá je **redukce hmotnosti** – dieta + pohybový režim
- Dodržování **pitného režimu – 2- 3l denně!!!**
- V dietě omezujeme dráždivá koření, kuchyňskou sůl, dochucovadla
- **Alkohol** sice neobsahuje puriny, ale jeho konzumace prudce zhoršuje klinický obraz onemocnění – **dnavý záchvat!!!**

Přírodní léčba: doporučenými bylinami je *vojtěška* (pomáhá snižovat hladinu kyseliny močové v krvi), *lopuch a yzop*. V lidovém lékařství se považují za účinné *slivoně*.

Příklad jídelního lístku v akutním období :

1.den

Snídaně: chléb s rostlinným margarínem, med, bílá káva

Svačina: banán

Oběd: polévka s rýží a zeleninou
špagety se sýrem, ledový salát

Svačina: přesnídávka

Večeře: brambory s tvarohem, kyselé mléko

2. den

Snídaně: chléb, rostlinný margarín, sýr eidam 20%, čaj

Svačina: jogurt s ovocem

Oběd: polévka bramborová
brambory, dušené fazolky

Svačina: jablko

Večeře: vločková kaše se skořicí, kompot

3. den

Snídaně: chléb, sýrová pomazánka, bílá káva

Svačina: tvaroh s ovocem

Oběd: polévka chlebová
zapečené těstoviny se šunkou, červená řepa

Svačina: mandarinka

Večeře: vepřový plátek přírodní, rýže, kompot