



Pleszewskie Centrum Medyczne w Pleszewie Sp. z o.o.
63-300 Pleszew, ul. Poznańska 125a

Zalecenia żywieniowe – DNA MOCZANOWA

Opracowanie: mgr inż. Beata Prządka - dietetyk

Celem zaleceń żywieniowych jest:

- Obniżenie kwasu moczowego oraz dostarczenie odpowiedniej ilości składników pokarmowych, witamin i substancji mineralnych.
1. Zaleca się spożywanie posiłków o stałych regularnych porach (często, mniejsze porcje).
 2. Zaleca się ograniczenie podaży produktów żywnościowych zawierających puryny oraz bogatych w fruktozę. Dania powinny być gotowane/gotowane na parze lub też sporadycznie pieczone.
 3. **Należy zupełnie wyeliminować zupy na bazie wywarów mięsnych. Mięso powinno być osobno gotowane w dużej ilości wody.**
 4. Produkty mleczne charakteryzują się małą ilością wytworzonego kwasu moczowego dlatego powinny być często spożywane, ponadto produkty zbożowe tj. chleb, makaron oraz warzywa min. pomidory, ogórki, sałata, kapusta.
 5. Zaleca się picie wody min.3l/dzień (picie wody powoduje wzrost wydalania kwasu moczowego), słabej herbaty czy kompotów.
 6. Nie zaleca się spożywania mocnej kawy czy herbaty, ponadto kakao oraz słodzonych napojów gazowanych.
 7. Zaleca się, aby ostatni posiłek był spożywany ok. 3- 4 godziny przed snem (godzinę kolacji proszę ustalić indywidualnie), ponieważ zatrzymanie kwasu moczowego zwiększa się w godzinach nocnych.
 8. Zalecana jest umiarkowana aktywność fizyczna – nie rygorystyczne ćwiczenia
 9. Zaleca się utrzymanie prawidłowej masy ciała.