

Dieta w dnie moczanowej

Jako Dietetyk napotkałam masę mitów dotyczących żywienia przy dnie moczanowej. Najczęstszym absurdem, który usłyszałam to konieczność eliminacji kawy. Na szczęście w swojej praktyce Dietetyka doświadczyłam współpracy z podopiecznym, który zmagał się z dną moczanową, przez co nie rozpowszechniałam usłyszanych głupot. Temat postanowiłam rozwinąć bo jak każdemu ambitnemu człowiekowi w swoim zawodzie, doskwierały mi braki wiedzy na ten temat. W porę jednak mój autorytet Dietetyki Pan dr Damian Parol ogłosił szkolenie z dny moczanowej, co stanowiło dla mnie bodziec do zgłębienia wiedzy na ten temat, a także niezwłocznego podzielenia się uzyskaną wiedzą w postaci tego artykułu.

Wiele osób szuka odpowiedzi na nurtujące zagadnienia w internecie ale wybiera pierwsze lepsze artykuły lub co gorsza rady na forach od anonimów, bez weryfikacji co jest prawdą, a co rozpowszechnioną plotką. Słuchamy też rad koleżanek, które niekoniecznie są specjalistami w dziedzinie odżywiania i dietoterapii i na tym kończą się nasze próby rozwikłania zagadki. Dna moczanowa jest powszechnym problem występujących wśród ludzi, którzy odżywiają się monotennie, sięgają często po mięso i alkohol. Niewielki odsetek ludzi układa sobie plan działania, by to dietą obniżyć kwas moczowy, którego podwyższone stężenie jest winowajcą omawianej choroby. Żywieniowcy znacznie łatwiej poradzą sobie ze znalezieniem prawdy w morzu absurdalnych rad, niż Ci, którzy borykają się z problemem dny moczanowej ale na żywieniu się nie znają. Szkoda sięgać po rozwiązania farmaceutyczne lub co gorsza operacyjne, jeśli odpowiednim żywieniem możemy zapanować nad kumulacją kwasu moczowego.

Czas uściślić informacje o optymalnej diecie, która poprawi jakość życia osób borykających się z dną moczanową lub w porę zatrzyma niepokojący wzrost stężenia kwasu moczowego we krwi.

Co lepsze, okazuje się, że mamy dietę w naszej ofercie diet pudełkowych, której zastosowanie poprawi niepokojące wskaźniki stężenia kwasu moczowego w naszym organizmie. Ale czas poznać sedno problemu, by zrozumieć, że pewne eliminacje są konieczne nad zapanowaniem nad chorobą. Oraz by dokonywać dobrych wyborów samodzielnie, jeśli nie ma się diety pudełkowej pod ręką.

Wystarczy wprowadzić raptem kilka zmian żywieniowych.

Czym jest dna moczanowa?

Mówiąc o dnie moczanowej, mamy na myśli wysokie stężenie kwasu moczowego we krwi, który, nie mając ujścia, krystalizuje się i odkłada w stawach, ścięgnach oraz otaczającej ich tkance.

A co to kwas moczowy? Co wpływa na rozwój dny moczanowej?

Kwas moczowy to produkt uboczny metabolizmu puryn i fruktozy. Co już na wstępie podpowiada co jest winowajcą dny moczanowej. W przypadków fruktozy należy znacznie rozwinąć ten temat bo owoce wcale nie są tutaj złem wcielonym, a to one niestety najczęściej kojarzą nam się wyłącznie z fruktozą.

Poprawne stężenie kwasu moczowego we krwi zdrowego człowieka, nieobciążonego ryzykiem dny moczanowej to:

5-6,9 mg/dl lub 300-400 mikromoli/l

Poziom wyższy niż wskazane wartości to hiperurykemia, a więc stan prowadzący do dny moczanowej. Kwas moczowy przy podwyższonym stężeniu kwasu moczowego, w postaci igieł odkłada się w tkankach stawów, powodując stan zapalny objawiający się głównie bólem stopy (podagra).

Jakie są przyczyny dny moczanowej?

Doprowadza do niej dieta bogata w cukry, alkohol, puryny. Do tego zbyt wysoka masa ciała i obfite, monotonne posiłki. To wszystko zwiększa ryzyko nie tylko dny moczanowej ale i kamicy nerkowej, innych chorób nerek, chorób sercowo-naczyniowych, a nawet niedoczynności tarczycy. Nie bagatelizujmy więc podwyższonych wskaźników stężenia kwasu moczowego bo to pierwszy krok do chorób i złego samopoczucia.

Jakie są objawy dny moczanowej?

Objawy lub ich brak zależą od poziomu kwasu moczowego:

HIPERURYKEMIA- kwas moczowy podwyższony. Powyżej 5-6,9 mg/dl lub 300-400 mikromoli/l

Chory nie jest tego świadomy, gdyż ten stan nie wywołuje jeszcze bóleści czy innego dyskomfortu.

II stopień podwyższonego st. kwasu moczowego- odkładają się kryształy kwasu moczowego.

III etap- atak dny moczanowej z nasilającym się bólem.

Jeśli na I i II etapie nie zareagujemy odpowiednią dietoterapią, atak bólu będzie narastał.

Kwas moczowy nie lubi wysokich temperatur

To w sumie logiczne mając na uwadze fakt, że proces krystalizacji zawsze zachodzi w niskich temperaturach. Kwas moczowy rozpuszcza się pod wpływem temperatury. Można mieć hiperurykemie ale nie doznać nigdy dny moczanowej. Jeśli narzekasz na ciągle zimne stopy to już wiesz dlaczego kwas moczowy najczęściej krystalizuje właśnie w tych partiach

ciała. Kolejnym najbardziej narażonym organem są nerki. Jeśli ja miałabym podwyższone stężenie kwasu moczowego, to z pewnością doszłoby do inicjacji dny moczanowej właśnie w moich paluchach (moje stopy są zimne nawet w tropikach).

Ile kwasu moczowego samoistnie wydalamy i produkujemy?

Średnie wydalanie kwasu moczowego wraz z moczem wynosi ok. 400-650 mg/dobę. W ciągu dnia powstaje go w naszym organizmie 1200 mg. 2/3 tej wartości pochodzi z metabolitów puryn w naszym organizmie (co nie jest dieto zależne). Uwalniamy je przy intensywnym wysiłku fizycznym, uszkodzeniach ciała, zabiegach operacyjnych. Same nerki wydalają kwas moczowy na poziomie 700-800 mg. Co pokazuje jak łatwo można dietą dominującą w puryny przekroczyć poziom akceptowalny, bezpieczny kwasu moczowego, 1/3 bowiem tego poziomu pochodzi z pożywienia. Niewydany kwas odkłada się w stawach, głównie stawach palucha, stawach mniej ogrzanych, a także w nerkach- doprowadzając do kamicy nerkowej.

Zakwaszony organizm sprzyja kumulowaniu się kwasu moczowego!

Przypomnijmy, że pH= 7 to obojętne, niższe to kwasowe, wyższe zasadowe. Im niższe pH krwi, tym niższa rozpuszczalność kwasu moczowego, a więc słabsze powinowactwo do wydalania z organizmu i większe ryzyko krystalizacji. Zasadowy sposób odżywiania, pełen warzyw, owoców, będzie zatem obniżał ryzyko powstawania dny moczanowej. Jedzenie wysoce przetworzone, słodzone, z dużą ilością konserwantów, do tego wszechobecne mięso i ryby ociekające tłuszczem, w panierkach, bez towarzystwa warzyw będą bardzo istotnie podwyższały ryzyko hiperurykemi i idąc krok dalej dny moczanowej. To także świetne warunki do ciągle panującego stanu zapalnego w naszym organizmie co także idzie w parze z omawianą chorobą.

Ograniczenie soli ma znaczenie

Ograniczając sól, żywność soloną więc znów przetworzoną, obniżamy ryzyko powstawania nadciśnienia, co także jest często współistniejącą przypadłością podwyższonego poziomu kwasu moczowego. Nie dosalaj nadmiernie, jeśli używasz sól do przygotowywania potraw wartościowych, sięgnij po sól himalajską, która oprócz podstawowego NaCl posiada szereg innych cennych pierwiastków, nawet tych zasadowych.

BADAJ SIĘ

Badaj kreatyninę aby sprawdzić funkcję nerek

Badaj krew, szczególnie pod kątem cholesterolu

Podwyższenie kwasu moczowego o 1 mg/dl- zwiększa ryzyko śmierci o 12 % rocznie!

We wczesnym stadium hiperurykemi możemy zaradzić powstawaniu niebezpiecznym chorobom sercowo-naczyniowym

Poziom kwasu moczowego może być oznaczany zarówno w moczu, jak i w surowicy pacjenta. W przypadku oznaczenia wykonywanego w surowicy krew żylna jest pobierana na czczo, czyli minimum 12 godzin od ostatniego posiłku (spożycie produktów bogatych w puryny mogłoby zafałszować wynik). Ponadto zaleca się, aby przygotowanie do badania objęło także unikanie wysiłku fizycznego, najlepiej w okresie 2-3 dni przed pomiarem oraz w miarę możliwości ograniczenie czynników stresowych (należy zminimalizować ryzyko uszkodzenia komórek i przejściowego wzrostu stężenie kwasu moczowego we krwi pacjenta).

Stężenie kwasu moczowego w moczu można oznaczyć zarówno w pojedynczej próbce, jaki i w tzw. dobowej zbiorce moczu. Polega ona na gromadzeniu wszystkich próbek moczu, oddawanych w ciągu 24 godzin do jednego, jałowego naczynia.

Następnie należy zmierzyć objętość oddanego moczu i pobrać z niego mniejszą próbkę, przeznaczając ją do badania w laboratorium. W trakcie zbiórki należy przestrzegać takich samych zaleceń, jak w trakcie przygotowania się do badania surowicy.

DIETA przy dnie moczanowej

W znacznym stopniu, ryzyko hiperurykemi i dny moczanowej zależy od masy ciała. Otyłość zwiększa wielokrotnie ryzyko zwiększonego stężenia kwasu moczowego.

Natomiast redukcja już 5-10 kg warunkuje spadek stężenia kwasu moczowego o 0,6 mg/dl.

Redukcja masy ciała jest zatem konieczna przy stosowaniu diety. Zachodzi ona jednak samoistnie bez szczególnej dbałości o redukcję spożywanych kalorii, jeśli tylko wykluczmy z jadłospisu słodzone napoje, przekąski, fast foody, żywność wysoko przetworzoną, konserwy, kiełbasę i inne produkty mięsne z dużą ilością soli, tłuszczów nasyconych i konserwantów, a przy tym puryn oczywiście. Zastępując te produkty pełnoziarnistymi produktami zbożowymi, warzywami, owocami, nabiałem, nasionami, orzechami. To właśnie taka kompozycja zapewni nam sytość, wspomogę regenerację wątroby, regularną perystaltykę, sukcesywne wytępienie patogenów, odżywianie dobrego mikrobiomu, a przy tym wprowadzi szereg cennych mikroelementów i błonnika, które istotnie korzystnie wpłyną na spadek stężenia kwasu moczowego.

To dieta jest kluczowa, a nie pozbawianie się jedzenia prowadzące do spadku masy ciała!

1 dzień GŁODÓWKI zwiększa o 1 mg/dl stężenie kwasu moczowego. Poszczenie jest złe, nie tędy droga jeśli Twoim celem jest pozbycie się dny moczanowej lub hiperurykemii!

Czego nie jeść, jeśli chorujesz na dnę moczanową?

Białko w dnie moczanowej

Uczono mnie podczas moich studiów, że borykając się z podwyższonym stężeniem kwasu moczowego, należy bezwzględnie wykluczyć z diety wszelkie źródła białka. I znów ta myląca, niepotrzebna generalizacja. Owszem produkty dostarczające białko są źródłem puryn (klasyfikację zawartości puryn w produktach spożywczych umieściłam na końcu artykułu), a 1 g puryn przekształca się w 2,4 g kwasu moczowego. Ale to wysokoprzetworzone produkty mięsne jak konserwy, pasztety i kiełbasy są prawdziwym problemem i to je należy bezwzględnie wyeliminować.

A co z roślinami? Czy wegetarianie powinni się martwić?

Oczywiście można być wegetarianinem jedząc zapiekanki z wegańskim serem na białych bagietkach, popijając colą i jedząc żywność gotową pełną konserwantów, a przy tym tyjąc. Można być też wegetarianinem, który je różnokolorowe warzywa z kaszami, pestkami, polane dobrej jakości oliwą. Taka wege strategia zapewnia zdrowie, energię i świetne samopoczucie na długie lata.

Znając moc uzdrowicielską roślin, należy podkreślić, że i one są źródłem puryn. A fasola i soczewica zawierają ich nawet więcej niż antrykot wołowy. Rośliny mają jednak pewną przewagę, jest nim między innymi błonnik pokarmowy, którego obecność w produktach roślinnych wpływa korzystnie na biodostępność puryn, czyniąc je bezpieczniejszymi. Dodatkowo, rozdrobnienie fasoli i szpinaku wpłynie także korzystnie na biodostępność puryn.

Soja- dominujące źródło białka u wegetarian

Suche ziarna soi zawierają dużo puryn (190 mg na 100g) i są do wyeliminowania jeśli borykasz się z podwyższonym kwasem moczowym we krwi. Ponieważ jednak obróbka termiczna zmniejsza ich zawartość, to wówczas tofu ekologiczne i mleko sojowe również organiczne można wplatać do diety w nieprzesadnych ilościach. Soja jest wysoce modyfikowana genetycznie, dlatego ważne jest sprawdzenie, czy kupujemy ją ekologiczną. Jeśli cierpisz na choroby autoimmunologiczne, postępuj ostrożnie z soją, której sekwencja aminokwasów może zaostrzać stan zapalny.

Zamienniki wegańskie też zawierają mniej puryn niż mięso.

Produkty mleczne, a dna moczanowa

Choć nie jestem zwolenniczką nabiału odzwierzęcego, a dlaczego opisałam tutaj:

<https://cateringfoodharmony.pl/dieta-bezmleczna>

to jednak w kontekście dny moczanowej, nabiał, szczególnie odtłuszczony jest w pełni dozwolony, a nawet wskazany-

1 porcja jogurtu naturalnego zmniejsza st. kw. moczowego o 0,25 mg/dl.

To sprawka peptydów mlecznych i kazeiny, które obniżają ryzyko dny moczanowej. Jeśli jednak cierpisz na dolegliwości jelitowe lub choroby autoimmunologiczne to wyeliminuj nabiał odzwierzęcy niezwłocznie, który nasila stan zapalny.

Jaja, a dna moczanowa

Jajka także można jeść przy diecie mocznicowej. Są ubogie w puryny i nie zwiększają istotnie szczególnie kwasu moczowego. Wybieraj jednak te z wolnego wybiegu lub przepiórcze. Przy tym pozwoleniu, stosuj lekką obróbkę termiczną, taką jak gotowanie na parze, gotowanie. Jedz jaja na miękko. Unikaj smażonych, szczególnie na tłuszczach odzwierzęcych. Taka forma jaj jest ciężkostrawna, dlatego jajecznica syci na długo. Jaja łącz z warzywami, szczególnie zielonymi (sałata, szpinak) oraz z tymi będącymi źródłem witaminy C, np. papryką.

Jeśli borykasz się z dolegliwościami związanymi z aktywnością patogenów, to wyeliminuj jajka, które się nimi żywią. Jeśli masz problemy trawienne i doskwiera Ci niski poziom kwasu solnego trawiącego białko to jaja nie będą wskazane. Kolejny warunek do eliminacji spożycia jaj, występuje przy niekorzystnym lipidogramie.

Wyklucz drożdże, szczególnie piwne!

O ile zjedzenie małej drożdżoweczki lub kawałka ciasta drożdżowego nie wpłynie istotnie niekorzystnie na stężenie kwasu moczowego, (zwłaszcza, że obróbka termiczna zmniejsza poziom kwasu moczowego- przypominam), to piwosze nie mają takiej dyspensy. Piwo obfituje w puryny łatwo przyswajalne i już wypicie 1 piwa dziennie podwyższa aż o 50% ryzyko choroby mocznicowej.

Jeśli już wspomniałam o korzystnym wpływie obróbki termicznej na malejący poziom stężenia kwasu moczowego, to należy pokreślić, że surowe mięso i ryby będą wielce niewskazane. Na czele tej listy stoi tatar oraz sushi.

Buliony w diecie mocznicowej.

Choć nieustannie podkreślam walory prozdrowotne picia bulionów na mięsie i kościach ekologicznych to jednak osoby cierpiące na dnę moczanową NIE MOGĄ ich pić. Puryny są bowiem rozpuszczalne w wodzie, a w przypadku przygotowywania wywarów, bulionów, rosółów, 100% puryn trafia właśnie do roztworu.

Glony też mają dużo puryn

Choć glony są niesamowicie wartościowym produktem. To bogactwo jodu, wapnia, żelaza, magnezu oraz kwasu foliowego, witaminy A, C, E, K. A także świetne źródło białka roślinnego, dobroczynnych kwasów omega 3 (EPA, DHA), to jednak zawierają puryny. Oprócz puryn, jak w przypadku wszystkich produktów roślinnych, towarzyszy im obecność błonnika pokarmowego, co oznacza, że spożycie sałatki z dużą ilością warzyw, również z glonami, istotnie nam nie zagrozi pod kątem niebezpiecznego zwiększenia stężenia kwasu moczowego, to jednak zalecam postępować ostrożnie z glonami.

Grzyby także ograniczaj w dniu moczanowej

Choć badania nie wykazują znacznego zwiększania stężenia kwasu moczowego po spożyciu grzybów, to jednak one także są źródłem puryn. I nie należy jeść ich w nadmiarze. Borowiki, podgrzybki, ale również pieczarki mogą powodować odkładanie się kryształków kwasu moczowego w stawach, co nasila uciążliwe dolegliwości. Wyjątek stanowią kurki, które zawierają znacznie mniej związków purynowych niż inne gatunki. Jeśli zatem okazjonalnie zjesz kaszotto z grzybami i warzywami, nic się nie stanie, dostarczysz sobie znów tyle błonnika, że wpłyniesz korzystnie na biodostępność kwasu moczowego. Jeśli jednak, jesteś fanem potraw z grzybami i codziennie jesz smażoną jajecznicę z pieczarkami i pajądą białego chleba, to zdecydowanie spróbuj przestawić się na jaglankę z owocami i orzechami przygotowaną na ekologicznym mleku roślinnym bez dodatku cukru (np. migdałowym lub ryżowym).

Owoce przy dniu moczanowej

Przypomnę, że kwas moczowy- winowajca dny moczanowej, to produkt uboczny metabolizmu puryn i fruktozy.

Owoce zawierają fruktozę, która jest metabolizowana do puryn. Jednak to napoje słodzone, słodyczne, owoce suszone, są złe i należy je wyeliminować! Owoce zawierają szereg wartościowych składników, na czele których są składniki zmniejszające kwas moczowy w krwioobiegu: błonnik, witamina C, polifenole (działające przy tym przeciwzapalnie).

Owoce są wręcz korzystne w dietoterapii, a najlepszym przykładem są WIŚNIE.

Wiśnie w ilości 45 szt. dziennie zmniejszają ryzyko hiperurykემii o 35%.

Herbata, kawa- czy należy je wyeliminować przy dnie moczanowej?

Znów istnieje wiele mitów głoszących konieczność wyeliminowania picia kawy, a nie ma badań co do zasadności eliminacji kawy. **Kawa wręcz działa oksydacyjnie prawdopodobnie z uwagi na kwas chlorogenowy i zmniejsza ryzyko dny moczanowej aż o 40% (przy wypiciu 5-6 filiżanek kawy dziennie). Tą statystykę obserwuje się jednak u mężczyzn, a nie u kobiet.** Nie oznacza to, że dla antyoksydantów powinniśmy tyle kawy wypijać. Osobiście wykluczyłam ją całkowicie ze swojej diety, by moje nadnercza odpoczywały od nasilonego wydzielania adrenaliny. O nadnerczach i stresie napisałam więcej tutaj: <https://cateringfoodharmony.pl/kortyzol-i-wypalenie-nadnerczy-zapanuj-nad-swoimi-hormonami>

Chińscy naukowcy opublikowali swoje badanie w Journal of Clinical Rheumatology dotyczące wpływu picia zielonej herbaty przy dnie moczanowej. Na Uniwersytecie w Chiang Mai (w Tajlandii) 30 pacjentów z dną moczanową leczono 2 gramami ekstraktu z zielonej herbaty dziennie, a równie liczna grupa kontrolna otrzymywała leczenie pozorowane (placebo). Po dwóch tygodniach okazało się, że u pacjentów otrzymujących zieloną herbatę poziom kwasu moczowego wydalanego z

moczem obniżył się o 35% w stosunku do poziomu z początku badania. Spadły również wartości kwasu moczowego we krwi. W grupie kontrolnej nie zaobserwowano żadnych zmian.

Nie pij alkoholu przy dnie moczanowej, z jednym małym wyjątkiem

Przy spożyciu alkoholu, pula endogennych puryn zwiększa się. To czynnik wyzwalający atak dny moczanowej, zatem alkohol jest bezględnie do wyeliminowania. Wspomniana dyspensa dotyczy picia czerwonego wina, które jest źródłem licznych polifenoli, na czele których stoi resweratrol, które ułatwiają wydalanie kwasu moczowego wraz z moczem.

Alkohol jednak prowadzi do odwodnienia, co oznacza, że wino pite od czasu do czasu nie podniesie ryzyka dny moczanowej, ale już pite regularnie, przy niedostatecznym poziomie picia wody w ciągu dnia, będzie stanowiło ryzyko odwodnienia.

Imidazol obecny w tuńczyku zmniejsza stężenie kwasu moczowego. Tuńczyk przy tym obfituje w puryny, a także metale ciężkie, szczególnie rtęć, co uznałabym jako produkt również konieczny do wyeliminowania. Wskazano bowiem, że sam Imidiazol wyekstrahowany z tuńczyka jest korzystny, ale jest on nie do zdobycia, przez co zbagatelizowałabym każdą otrzymując radę dotyczącą spożycia tuńczyka jako dietoterapii przy dnie moczanowej.

Aktywność fizyczna – czy można ćwiczyć przy dnie moczanowej?

Ogranicz intensywny wysiłek fizyczny przy dnie moczanowej. Intensywny wysiłek fizyczny także zwiększa kwas moczowy w naszym organizmie. Kwas mlekowy bowiem zmniejsza wydalanie kwasu moczowego, a kwas mlekowy znany jako „zakwas” jest nieodłącznym elementem sportowego trybu życia.

PIJ dużo wody, jeśli zmagasz się z dną moczanową

Konieczne pij nawet 3 l wody dziennie w ciągu dnia. Dzięki wodzie rozpuszczasz kamienie nerkowe, ułatwiasz ich wydalanie, a także rozpuszczanie kwasu moczowego. Dodawaj do wody wyciśniętą cytrynę, nerkowemu wydalaniu kwasu moczowego sprzyja WITAMINA C.

Gdzie dodatkowo znajdziemy witaminę C: w zielonych warzywach, jarmużu, natce pietruszki, w szpinaku, w porzeczkach, aroni, cytrusach, w kiwi, owocach jagodowych, w kapuście, w kiszonkach.

Dieta przy dnie moczanowej - jakich produktów należy unikać?

Unikaj spożycia mięsa, ryb i owoców morza, szczególnie wyrobów mięsnych, typu konserwy mięsne, rybne w puszkach. Wyeliminuj picie napojów słodzonych, piwa, produktów z drożdżami, alkoholu, glonów, grzybów. Nie jedz żywności wysoce przetworzonej, gotowców wieloskładnikowych z licznymi dodatkami chemicznymi, konserwującymi i solą, która zwiększa nadciśnienie tętnicze.

Dieta sprzyjająca zrównoważonemu poziomowi kwasu moczowego, powinna zawierać duże ilości warzyw, owoców, zbóż, zdrowych tłuszczów nienasyconych, orzechów, nasion. Można jeść także odtłuszczony nabiał z czystym składem, bez dodatku cukru. Powinniśmy pić zakwas buraczany, sok z selera naciowego, pić zielone koktajle, do tego 3 l wody, suplementować witaminę D, która także wykazuje korzystny wpływ przy dnie moczanowej. Nie powinniśmy się przejadać, a osiągać 80% próg sytości dla efektywnego trawienia. Częste wypróżnianie będzie sprzyjało wydalaniu kwasu moczowego. Jedz różnorodnie i regularnie. Zaczynaj dzień od szklanki wody z cytryną i dopiero po 30 minutach zjedz wartościowe

śniadanie. Unikaj smażenia, wybieraj lekkie obróbki termiczne. Zadbaj o siebie całościowo, nie tylko pod kątem poziomu kwasu moczowego.

Dieta pudełkowa przy dnie moczanowej

Wybierz na tydzień i powtarzaj od czasu do czasu nasze diety oczyszczające: post warzywno-owocowy lub na 2-3 dni naszą dietę koktajlową smoothie harmony. Jeśli wejdziesz w dobry rytm, łatwiej będzie Ci trwać w postanowieniach. Kontynuuj zdrowe odżywianie wybierając wariant diety Wege lub Free Wege z codziennym dodatkiem zakwasu buraczanego i soku z selera naciowego. Do tego pij zalecaną dawkę wody niegazowanej między posiłkami. Kawę i zieloną herbatę możesz śmiało pić. Nie przesadzaj z intensywnym wysiłkiem fizycznym, wybierz krótki jogging, spacer, jogę, basen. Odkryj równowagę i poznaj najlepszą wersję siebie. Naucz się żyć z nowymi, lepszymi nawykami żywieniowymi 😊

Pamiętaj, że możesz liczyć na nasze wsparcie dietetyczne, porady i motywacje.

✓ hello@cateringfoodharmony.pl

✓ 577939222

Nasze biuro pracuje od poniedziałku do piątku, w godzinach 8.00-16.00. W tym czasie jesteśmy absolutnie do Twojej dyspozycji😊

Poniżej wymienię jeszcze obiecaną listę składników, którą Pan dr Damian Parol dołączył do szkolenia, jako produkty, które zawierają puryny w kolejności malejącej.

Przy dnie moczanowej należy obniżyć spożycie puryn do 200 mg dziennie. Nie powinniśmy ich liczyć, by nie zwariować i szybko się nie zniechęcić ale należy wdrożyć wszystkie opisane powyżej wskazówki i wyeliminować te produkty będące na szczycie listy.

Artykuł przygotowała dla Was:

Dietetyk Kasia Kowalik

Współtwórca Food Harmony Catering

Źródła puryn:

PRODUKT	mg puryny na 100g
Drożdże piwne	1810
Szprotki	804
Śledziona owcza	773
Drożdże pieczarnicze	680

Nori	591
Wątroba wołowa	554
Serce wieprzowe	530
Śledziona wieprzowa	516
Wątroba wieprzowa	515
Borowiki	488
Sardynki	480
Wątroba cielęca	460
Śledziona wołowa	444
Płuca wieprzowe	434
Śledziona cielęca	343
Nerki wieprzowe	334
Pstrąg	297
Wakeme	262
Tuńczyk	257
Wątroba drobiowa	243
Okoń	241
Serce owcze	241
Kminek	240
Sardela	239
Fasola mungo, sucha	222

Śledź peklowany	219
Nerki cielęce	218
Śledź atlantycki	210
Konina	200
Ikra śledzia	190
Soja, sucha	190
Baranina	182
Halibut	178
Pierś kurczaka	175
Łosoś	170
Mak	170
Gęś	165
Czarniak	163
Golonka wieprzowa	160
Karp	160
Golonka cielęca	150
Indyk	150
Łopatka wieprzowa	150
Stek wieprzowy	150
Gryka	149
Kraby	148

Krewetki	147
Płuca cielęce	147
Makrela	145
Kawior	144
Słonecznik, nasiona	143
Filet cielęcy	140
Łopatka cielęca	140
Podgradle wieprzowe	140
Szczupak	140
Plamiak	139
Kaczka	138
Królki	132
Sola	131
Fasola biała, sucha	128
Soczewica, sucha	127
Antrykot wołowy	120
Podgradle wołowe	120
Homar	118
Natto	114
Omułki	112
Salami	112

Łopatka wołowa	110
Nóżka kurczaka	110
Paluszki rybne	110
Polędwica wołowa	110
Rostbef wołowy	110
Sandacz	110
Stek wołowy	110
Ciecierzycyca	109
Dorsz	109
Rodzynki sułtanki	107
Dzik, mięso	105
Siemię lniane	105
Musztarda	100
Boczek	96
Jęczmień	96
Groch	95
Płatki owsiane	94
Mózg cielęcy	92
Ostrygi	90
Frankfurterki	89
Groszek zielony	84

Mózg wieprzowy	83
Brokuły	81
Koncentrat pomidorowy	80
Lin	80
Soja, kiełki	80
Orzeszki ziemne	79
Karczochy	78
Parówki	78
Węgorz, wędzony	78
Morele suszone	73
Kakako	71
Brukselka	69
Tofu	68
Szczypiorek	67
Figi, suszone	64
Śliwki, suszone	64
Sezam	63
Proso	62
Czekolada mleczna	60
Ketchup	60
Mielonka	60

Pieczywo chrupkie	60
Raki	60
Sos sojowy	60
Pieczarki	58
Banan	57
Natka pietruszki	57
Pietruszka	57
Szpinak	57
Miso	55
Papryka czerwona	55
Szczaw	55
Zielona papryka	55
Kukurydza	52
Kalafior	51
Pszenica pełnoziarnista	51
Żyto	51
Bazylia	50
Boczniaki	50
Shiitake	49
Edamame	48
Kiwi	48

Dynia	44
Bób	43
Makaron jajeczny	40
Roszponka	38
Fasolka szparagowa	37
Migdały	37
Orzechy laskowe	37
Daktyle	35
Ryż	35
Bez czarny	33
Melon	33
Kapusta	32
Chrzan	31
Morele	30
Pigwa	30
Seler	30
Smardze	30
Bambus, pędy	29
Oliwki zielone	29
Winogrona	27
Czekolada gorzka	26

Orzechy włoskie	25
Por	25
Kabaczek	24
Śliwki	24
Orzechy brazylijskie	23
Szparagi	23
Jagody	22
Mleko sojowe	22
Makaron ramen	21,6
Bakłażan	21
Brzoskwinia	21
Bułki	21
Truskawki	21
Ananas	19
Arbuz	19
Awokado	19
Buraki	19
Kalarepa	19
Pomarańcze	19
Maliny	18
Bataty	17

Cytryna	17
Czerwone porzeczki	17
Czosnek	17
Endywia	17
Kurki	17
Marchewka	17
Agrest	16
Kapusta kiszona	16
Ziemniaki	16
Grejfrut	15
Jeżyny	15
Papryka zielona	15
Rzodkiew	15
Biały chleb	14
Jabłka	14
Koper włoski	14
Piwo	14
Cebula	13
Rzodkiewka	13
Sałata	13
Ser topiony	13

Cykoria	12
Gruszka	12
Rabarbar	12
Pomidory	11
Mozzarella	10
Twaróg	10
Serek wiejski	9,4
Jogurt	8,1
Mleko	8
Ogórek	7,3
Bire, ser	7,1
Edam, ser	7,1
Wiśnie	7,1
Cheddar, ser	6
Żółtko jaj	6
Jaja, całe	5
Białko jaj	2
Mleczko kokosowe	2
Majonez	1

