

DIETA UBOGOPURYNOWA dla dzieci

I. Wskazania:

- w dnie moczanowej
- w przypadku hiperurykemii (zwiększonego stężenia kwasu moczowego we krwi) towarzyszącej innym schorzeniom np.: choroby nowotworowe, niedokrwistości hemolityczne, niewydolność nerek, nadczynność przytarczyc, nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa

II. Zasady diety:

1. Najważniejszą cechą powyższej diety jest ograniczenie spożycia produktów bogatych w puryny: mięso, podroby, zupy i sosy na wywarach mięsnych, galarety, ryby i owoce morza (śledzie, szproty, sardynki, makreła, krewetki).
2. Produkty roślinne bogate w związki purynowe (groszek, fasola, soczewica, fasolka szparagowa, szpinak, grzyby) nie zwiększają stężenia kwasu moczowego we krwi.
3. Zawartość puryn można zmniejszyć przez moczenie produktów w dużej ilości wody.
4. Zalecane jest również regularne spożywanie posiłków i zwiększenie podaży płynów.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste (żytnie razowe, graham) kasze: gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jagłana ryż: brązowy, dziki makaron pełnoziarnisty płatki naturalne: owsiane, jęczmienne, gryczane, żytnie	pieczywo z dodatkiem cukru, słodzone płatki śniadaniowe w ograniczonych ilościach: pieczywo pszenne, kasza manna, kukurydziana, ryż biały, płatki jaglane, ryżowe
Mleko i produkty mleczne	mleko, sery twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka, zsiadłe mleko), chude twarożki kanapkowe, serki wiejskie ziarniste	pełnotłuste mleko, sery pleśniowe, sery topione, ser feta, sery żółte, śmietana, sery twarogowe pełnotłuste, mascarpone
Mięso, wędliny, ryby, jaja	w ograniczonej ilości: chude gatunki, indyk i kurczak bez skóry, szynka, łopatka wieprzowa, dorsz, sandacz, mintaj	wszystkie tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, podroby, flaki, mózg, wątroba, ozorki, pasztety, parówki, kaszanki, salcesony, mielonki, kiełbasy, wędzone i konserwowane wędliny ryby: śledzie, sardynki, szproty, tuńczyk, pstrąg, halibut, łosoś, krewetki, małże, homar, konserwy rybne, surowe ryby, zupy i sosy na wywarach mięsnych, galarety

		jajka smażone
Tłuszcze	margaryna miękka, śmietana w małej ilości, olej rzepakowy, olej lniany, olej słonecznikowy, olej kukurydziany, oliwa z oliwek w ograniczonej ilości: masło	smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), oleje: palmowy, kokosowy
Owoce	wszystkie pozostałe	rabarbar, owoce kandyzowane, w syropach
Warzywa	wszystkie w postaci świeżej i mrożonej	warzywa smażone
Ziemniaki	gotowane, pieczone bez tłuszczu	smażone z tłuszczem, frytki
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie	-
Napoje	woda mineralna niegazowana, słabe napary: herbata, kawa, napary ziołowe, kawa zbożowa bez cukru	mocna herbata, mocna kawa, napoje słodzone, napoje energetyczne, napoje alkoholowe
Przyprawy	łagodne: koperek, majeranek, sok z cytryny	kakao, przyprawy korzenne, sól, pieprz, kminek, ocet, musztarda, drożdże, sos sojowy, cukier, miód

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka.

Bibliografia:

1. Cichanowski K.: Żywnie w hiperurykemii i dnie moczanowej. Żywnie człowieka zdrowego i chorego. red. Grzymański M., Moszak M. Wyd. III. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2022.
2. Kozłowska L.: Terapia dietetyczna hiperurykemii i dny moczanowej. Współczesna dietoterapia. red. Włodarek D., Lange E. Wyd. II. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2022.
3. Jabłoński M.: Żywnie w dnie moczanowej. Wyd. I. Wydawnictwo Medyk, Warszawa 2025.