

Diéta pri DNE

Z lekárskeho hľadiska je DNA ochorenie, ktoré vzniká poruchou látkovej výmeny kyseliny močovej. Kryštáliky kyseliny močovej sa ukladajú v obličkách a kĺboch postihnutého a spôsobujú nepríjemnú bolesť. Keďže kyselina močová je vedľajším produktom rozkladu niektorých potravín, je dôležité sa im v rámci diéty vyvarovať.

Potraviny	Vhodné	Nevhodné
Mäso	<ul style="list-style-type: none">malé porcie, varené, dusenéakékoľvek hovädzie a bravčové mäsov obmedzenom množstve ryby bez kože (kapor, pstruh, štika, tuniak, losos)občas hydinav kľudovom období občas šunka	<ul style="list-style-type: none">vnútornosti a výrobky z nich (pečeň, ľadvinky, srdce)divinavyprážené mäso, biftekymladé mäso – čím mladšie, tým väčší obsah purínov (jahňa, tel'a)morské rybykyslé rybičkyúdeniny - všetky druhy (salámy, paštéty, údené mäso, šproty)
Mlieko a mliečne výrobky	<ul style="list-style-type: none">obyčajné a kyslé mlieko, tvaroh, jogurty, tavené syry, tvrdé syry	<ul style="list-style-type: none">pri záchvate dny - zrejúce a plesňové syry
Prílohy	<ul style="list-style-type: none">zemiakyknedleryžacestovinybiele a tmavé pečivo	<ul style="list-style-type: none">hranolkylen obm
Ovocie a zelenina	<ul style="list-style-type: none">čerstvé ovocie- jablká, hrušky, slivky, pomarančešalátykompótdatle, čerstvý kokos, avokádozelenina dusená, zapečená	<ul style="list-style-type: none">rebarborafigyšpenát, špargľakapusta, kelčervená repa,strukoviny, arašidy
Polievky	<ul style="list-style-type: none">zeleninovéobilninové	<ul style="list-style-type: none">mäsové vývaryvývar s pečňovými knedličkamistrukovinové polievkysáčkové polievky
Nápoje	<ul style="list-style-type: none">čaj- čierny, zelený, ovocný bylinkovminerálne a stolové vody (hlavne alkalickriedené ovocné šťavy a džúsy	<ul style="list-style-type: none">silné kaksilný čierny čajzrnková kávaalkoholické nápoje

Korenie a pochutiny	<ul style="list-style-type: none">• zelené druhy korenia – pažítka, kôpor, bazalka, oregano..• rasca• paradajkový pretlak• v období bez záchvatu aj cibuľa a cesnak• vlašské orechy• mandle	<ul style="list-style-type: none">• bujón• ostré korenie – karí, chilli, čierne korenie• sójová omáčka, worchester omáčka• horčica, chren• sardelová pasta• huby, hríby• čokoláda
--------------------------------	--	---