

## Dieta při dně

Měla by se omezit konzumace purinů, ze kterých vzniká kyselina močová. Jedná se zejména o maso, vnitřnosti, luštěniny a pikantní jídla, kde se puriny vyskytují. Měla by se zredukovat případná nadváha a jíst by se mělo v malých dávkách. Dodržovat pitný režim minimálně 3 litry denně a omezit konzumaci alkoholu.

### **Doporučené potraviny u diety při dně**

nápoje - ovocný čaj, voda se šťávou, minerální voda; příjem tekutin je alespoň 3 litry denně

tuky - rostlinný olej, olivový olej, rostlinný tuk

mléčné výrobky - mléko, podmásli, kysané výrobky, sýry, tvaroh, jogurty

zelenina - hlávkový salát, čerstvá zelenina, brambory, kukuřice

ovoce - čerstvé ovoce, kompoty

výrobky z mouky - těstoviny, moučné pokrmy, kukuřičná mouka, pečivo

sladkosti - ovocná zmrzlina, pudíng, sušenky, koktejly, želatina

koření - kmín, pažitka, majoránka, petržel

### **Méně vhodné potraviny při dietě onemocnění dnou**

nápoje - minerální voda s větším obsahem minerálních látek, káva, černý čaj, přírodní vína

tuky - máslo

maso - libové hovězí maso, vařené drůbeží maso a šunka, sladkovodní ryby

mléčné výrobky - smažený sýr

vejce - vařená a smažená vejce

zelenina a obiloviny - květák, houby, fazole, rýže

sladká jídla - tvarohové knedlíky, bramborové knedlíky, tučné zmrzliny, máslové krémy

koření - glutamát sodný, sůl

### **Zcela nevhodné potraviny při onemocnění**

nápoje - silný čaj a kakao, alkohol (tvrdý alkohol, pivo, víno)

tuky - živočišné tuky, smažená jídla, majonéza

ryby - mořské ryby, rybí konzervy, slanečky, olejovky, sardinky, sled'

maso - vnitřnosti (játra, brzlík, ledvinky), játrové paštiky, kuřecí a telecí maso, nakládané

maso, uzené maso, tučné maso a uzeniny, zvěřina, masový vývar

mléčné výrobky - plísňové sýry, uzené sýry

zelenina - špenát, křen, kapusta, česnek, rebarbora

luštěniny - hrách, čočka

sladkosti - koblížky, marcipán, čokoláda

koření - chilli, pepř, hořčice, sojová omáčka

Při **dodržování diety při dně** se vám nebude nemoc zhoršovat a udržíte ji ve stabilizovaném stavu. Nebudou se vám projevovat ataky, které by se objevovaly po nevhodném jídle. Také nezapomeňte konzumovat menší porce, kdy kousek masa by neměl být větší než 100 g v syrovém stavu. Na **dietu dna** si rychle zvyknete, a když ji budete dodržovat, nebudete mít téměř žádný problém.

## Obsah purinů ve 100 g výrobku

Kakaový prášek	1900		
Telecí brzlík	400	Králičí	60
Šproty	337	Telecí	60
Sardinky v oleji	201	Kaviár pravý	60
Sojové maso	154	Makrela	60
Slávka	154	Slunečnicové semínko	60
Sardinky	144	Vepřové	60
Sójová mouka	123	uzená makrela	59
Tuňák v oleji	122	Dršťky	59
Tuňák	107	Štika	58
čočka	106	Kachna	58
Červený okoun	100	Jazyk	55
Sardelky	100	Fazole	54
Játra	95	Čočka	53
Majtes	92	Paštika	52
Herinek	88	Hovězí	50
Koňské maso	83	Krůtí řízek	50
Pstruh	83	Humr	49
Sójové boby	80	Candát	46
Ledvinky	80	Cizrna	46
Zelený hrášek	80	Kuřecí stehno s kůží	46
Jehněčí	76	Treska	46
Platýs	75	Rozinky	45
Kuřecí - prsa s kůží	73	Zajíc	44
Mák	71	Ovesné vločky	42
Husa	69	Hrách	40
Sleď	69	ústřice	38
Mořský losos	68	Tapioka	37
Kapr	67	Dýňová semena	36
Zvěřina	67	Proso	35
Bažant	62	Celozrnná mouka	35
Pohanka	62	Pšeničná krupice	34
Krab	62	Ječné krupy	34
Krocán	62	Burské ořechy	33
Pstruh čestvý bez kůže	62	uzený úhoř	33
Garnát	61	Losos	31
		celozrnné těstoviny	30

Hřiby	30	Kedlubny	13
Kvasnicové pivo - půllitr	30	Avokádo	13
Černý kořen	29	Celer	13
Tofu	29	Kdoule	13
Fíky, sušené	27	Zelí bílé	13
Švestky sušené	27	brambory	12
Sezamové semínko	26	Hrozny	11
Sojová omáčka	25	Vlašské ořechy	10
Rak	25	Chřest	10
Žampion	25	Polníček	10
Růžičková kapusta	25	Rýže bílá	10
Anglická slanina	25	Čínské zelí	10
Křížaly	25	Švestka	10
Pivo - půllitr	25	Broskev	9
Šunka	24	Jahody	9
Banán	24	Paraořechy	9
Krupice	23	Pomeranče	8
Šťovík	23	Kiwi	8
Kukuřice z plechovky	21	Borůvky	8
Špenát	21	Cuketa	8
Brokolice	21	Vodní meloun	8
Datle	21	Maliny	8
džus - půllitr	20	Meruňky	8
těstoviny	20	Kysané zelí	8
rýže bílá	20	Řepa červená	8
Žito	20	Ananas	8
Květák	19	Bílé pečivo	8
Zelí červené	17	Lilek	8
Pór	17	Pšeničná mouka	8
Kapusta	17	Angrešt	7
Česnek	17	Fenykl	7
knedlíky	16	Liška jedlá	7
Lískové ořechy	15	Gouda	7
Rýže natur	15	Třešně	7
Mandle	15	Ostružina	6
Medový meloun	14	Paprika červená	6
Bezinky	14	Jablka	6
Chřest	14	Grep	6
Celozrnný chléb	14	Brambory	6
Ovčí sýr	13	Bambusové výhonky	6
Camembert	13	Čekanka	6

⚠Kvasnicové pivo	6	víno - 0,2 l	0
Sójové výhonky	6	Lihovina 0,1	0
Mrkev	6	čaj černý - šálek	0
Fazolové lusky	5	Rostliný margarín	0
Rebarbora	5	Limonáda- půllitr	0
Pomerančový džus	5		
Cola - půllitr	5		
⚠Pivo	5		
Žloutek	5		
Hrušky	5		
Houby	5		
Brusinka	5		
Ementál	4		
Greповý džus	4		
Parmazán	4		
Cola	4		
Tvaroh na strouhání	4		
Endívie	4		
Ředkev	4		
Reveň	4		
Paprika zelená	4		
Cibule	4		
Ředkvičky	4		
Salát hlávkový	4		
Rajčata	4		
Jablečný mošt	3		
Okurky	3		
Brie	3		
Dýně	3		
Eidam	3		
Salátová okurka	2		
Mrkvový džus	2		
Rajčatový džus	2		
Vejce	2		
Hroznové víno	1		
Cibule	1		
Rakytňikový džus	1		
Bílek	1		
Mléko	1		
Cola light	1		
Káva - šálek	0		