



# Dna

## Omezující nemoc<sup>(1)</sup>

 Už **JSTE** někdy zažili náhlý nástup ukrutné **BOLESTI** v jednom nebo několika kloubech (např. v palci u nohy, v prstech na ruce, lokti, kolenu nebo kotníku)?

 Pokud ano, zeptejte se svého lékaře, zda trpíte **DNOU**.

 **Máte zvýšenou hladinu kyseliny močové a dnu?**

 **Užíváte léky na snížení kyseliny močové a přesto máte bolestivé záchvaty?**

***Zeptejte se svého lékaře  
na další léčebné možnosti!***

REFERENCE: 1. RODDY E ET AL. RHEUMATOLOGY (OXFORD). 2007;46:1441-4.

 **BERLIN-CHEMIE  
MENARINI** Berlin-Chemie/A. Menarini Ceska republika s. r. o., Komárkova 16, 148 00 Praha 4  
tel.: 267 199 333, fax: 267 199 336, e-mail: office@berlin-chemie.cz

# Dna a hyperurikemie

## Co je to hyperurikemie?

Hyperurikemií se označuje zvýšení hladiny kyseliny močové v krvi. Nejčastější příčinou je nadměrná konzumace masa a masných výrobků, konzumace alkoholu, užívání některých léků (např. diuretik) nebo snížení funkce ledvin. Hyperurikemie sama o sobě není provázána žádnými obtížemi. Pacienti s hyperurikemií i s dnou musí dodržovat stejnou dietu.

## Co je to dna?

Dna je onemocnění, které vzniká v důsledku ukládání sodných solí kyseliny močové do měkkých tkání jako jsou klouby nebo ledviny. Pokud se krystaly kyseliny močové uvolní do kloubní dutiny, mohou vyvolat silný zánět kloubu – tzv. akutní dnavý záchvat, nejčastěji na palci nohy. Krystaly kyseliny močové se mohou usazovat i v ledvinách, vyvolat tvorbu močových kamenů apod.

## Co dělat při akutním dnavém záchvatu?

Akutní dnavý záchvat obvykle navazuje na dietní chybu nebo nadměrné pití alkoholu. Bezprostředně je třeba po dobu záchvatu vyloučit maso, masné výrobky, alkohol a zvýšit příjem tekutin. Lékař v této situaci ordinuje protizánětlivé léky. Pozor, nově se nesmí podávat léky na snížení hladiny kyseliny močové. Pokud je užíváte, jejich dávka se nemění. Změna může vyvolat zhoršení.

## Jak se stravovat po odeznění záchvatu?

Po odeznění dnavého záchvatu je třeba zkontrolovat hladinu kyseliny močové a pokud je zvýšená, je nutné zahájit dietu. Dieta má být pestrá, střídá s nižším obsahem energie, cukrů a tuků, s dostatkem ovoce a zeleniny a vyloučením alkoholu. Důležitý je dostatečný příjem tekutin (v letních měsících až 2 litry denně.).

Je třeba omezit potraviny se zvýšeným obsahem purinů živočišného původu. Nejvíce jich je v rostoucích, tedy mladých masech (včetně kuřecího), ve vnitřnostech, masových vývarech a extraktech (bujony, masoxy apod.), tučných a plísňových sýrech, ale také v mořských rybách a mořských plodech. Pozor i na čokoládu. Tyto potraviny je třeba vyloučit úplně nebo alespoň maximálně omezit a nekonzumovat denně.

Méně riziková jsou masa z odrostlých zvířat (hovězí, libové vepřové), vařená nebo dušená šunka a sladkovodní ryby. Puriny jsou také obsaženy v některých potravinách rostlinného původu (luštěniny, sója), ale podle nejnovějších výzkumů tyto potraviny hladinu kyseliny močové nezvyšují, lze je tedy konzumovat bez omezení.

Obecně se doporučuje konzumovat maso a masné výrobky maximálně jednou denně. Je nutné však mezi ně započítat i uzeniny, paštiky, masové vývary apod. Omezení masa a masných výrobků lze nahradit konzumací potravin s nízkým obsahem purinů, jako je ovoce, zelenina, mléko a mléčné výrobky včetně jogurtů a nízkotučných sýrů, vhodné jsou též brambory, rýže, kukuřice, pečivo a cereálie, rostlinné tuky a oleje. Pokrmy upravujte vařením, pečením nebo dušením.

Pokud současně trpíte několika metabolickými poruchami (např. zvýšeným cholesterolem, cukrovkou apod.), je vhodné se o skladbě stravy poradit s nutričním terapeutem nebo lékařem – dietologem či obezitologem.

Připravila MUDr. Marta Olejárová, CSc.

Revmatologický ústav Praha

podle doporučení ČRS pro terapii dny a hyperurikemie