

## 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"><li>malé porcie, varené, dusené</li><li>akékoľvek hovädzie a bravčové mäso</li><li>v obmedzenom množstve ryby bez kože (kapor, pstruh, šľuka, tuniak, losos)</li><li>občas hydina</li><li>v kľudovom období občas šunka</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>vnútornosti a výrobky z nich (pečeň, ľadvinky, srdce)</li><li>divina</li><li>vyprážané mäso, bifteky</li><li>mladé mäso – čím mladšie, tým väčší obsah purínov (jahňa, teľa)</li><li>morské ryby</li><li>kyslé rybičky</li><li>údeniny - všetky druhy (salámy, paštéty, údené mäso, šproty)</li></ul>
Mlieko a mliečne výrobky	<ul style="list-style-type: none"><li>obyčajné a kyslé mlieko, tvaroh, jogurty, tavené syry, tvrdé syry</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>pri záchvate dny - zrejúce a plesňové syry</li></ul>
Prílohy	<ul style="list-style-type: none"><li>zemiaky</li><li>knedle</li><li>ryža</li><li>cestoviny</li><li>biele a tmavé pečivo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>hranolky</li><li>len obmedzene celozrnné výrobky</li></ul>
Ovocie a zelenina	<ul style="list-style-type: none"><li>čerstvé ovocie- jablká, hrušky, slivky, pomaranče</li><li>šaláty</li><li>kompóty</li><li>datle, čerstvý kokos, avokádo</li><li>zelenina dusená, zapečená</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>rebarbora</li><li>figy</li><li>špenát, špargľa</li><li>kapusta, kel</li><li>červená repa,</li><li>strukoviny, arašidy</li></ul>
Polievky	<ul style="list-style-type: none"><li>zeleninové</li><li>obilninové</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>mäsové vývary</li><li>vývar s pečevnými knedličkami</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• strukovinové polievky</li> <li>• sáčkové polievky</li> </ul>
Nápoje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• čaj- čierny, zelený, ovocný bylinkový</li> <li>• minerálne a stolové vody (hlavne alkalické)</li> <li>• riedené ovocné šťavy a džúsy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• silné kakao</li> <li>• silný čierny čaj</li> <li>• zrnková káva</li> <li>• alkoholické nápoje</li> </ul>
Korenie a pochutiny	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zelené druhy korenia – pažítka, kôpor, bazalka, oregano...</li> <li>• rasca</li> <li>• paradajkový pretlak</li> <li>• v období bez záchvatu aj cibuľa a cesnak</li> <li>• vlašské orechy</li> <li>• mandle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bujón</li> <li>• ostré korenie – karí, chilli, čierne korenie</li> <li>• sójová omáčka, worchester omáčka</li> <li>• horčica, chren</li> <li>• sardelová pasta</li> <li>• huby, hríby</li> <li>• čokoláda</li> </ul>