


BESTSELLER
6. VYDÁNÍ

Zdravá a chutná strava při onemocnění dnou

 Zdraví pro každého

Sven-David Müller
Christiane Weissenberger

Více než 60 vynikajících receptů
30 tipů, jak vylepšit svůj život s dnou
Doporučené a zakázané potraviny a vzorové jídelníčky

 C PRESS

Zdravá a chutná strava při onemocnění dnou, 6. aktualizované vydání

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz

The logo for C P R E S S features a red circle with a white 'C' inside, followed by the letters 'P R E S S' in a bold, black, sans-serif font. A thin red horizontal line is positioned below the letters.

Sven-David Müller, Christiane Weissenberger
Zdravá a chutná strava při onemocnění dnou,
6. aktualizované vydání – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

The logo for Albatros Media consists of a solid black right-pointing triangle.
ALBATROS MEDIA a.s.

7 Předmluva

9 7 jasných pravidel proti zvýšení hodnot kyseliny močové v krvi

11 Hyperurikémie a dna – co je důležité vědět

- 12 Co je hyperurikémie a co je dna?
- 13 Formy dny
- 14 Dnavý záchvat
- 15 Krystalizace kyseliny močové – které části těla jsou postiženy nejčastěji?
- 16 Léky

17 Změnit stravu – ale jak?

- 18 Správné jídlo a pití – co je nyní opravdu důležité?
- 20 Správná váha
- 21 Živiny ve stravě chudé na puriny
- 24 Správné pití

25 Vzorové jídelníčky

- 26 Varianta 300 mg kyseliny močové denně
- 28 Varianta 500–600 mg kyseliny močové denně

31 30 stravovacích tipů na každý den

39 60 Lahodných receptů při hyperurikémii a dně

40 Snídaně snů

- 40 Luxusní snídaně bez purinů
- 41 Müsli s kiwi a pomerančem
- 41 Hruškovo-skořicové müsli
- 42 Nedělní snídaně
- 43 Nedělní housky
- 44 Rybízová houska
- 44 Ovocné müsli

- 45 Chléb se sýrem a hrozny
- 45 Celozrnné housky „Jižní moře“

46 Vydatný oběd

- 46 Zrnitá krémová pórková polévka
- 47 Francouzská cibulová polévka
- 48 Gratinovaná rajčatová polévka s bazalkou
- 49 Švábské sýrové špecle
- 50 Mrkvový bramborák s ovčím sýrem
- 51 Česnekový tvaroh
- 52 Středomořská míchaná vajíčka
- 53 Vejce v hořčičné omáčce
- 54 Zelenina s čočkou
- 55 Ragú z cukety a hub
- 56 Brambory ve slupce s křenovým tvarohem
- 56 Pečené brambory à la Méditerranée
- 57 Zapečená rajčatová rýže
- 58 Plněná kedlubna s bramborovým pyré a parmezánem
- 59 Gnocchi s hlívou ústřičnou a mozzarellou
- 60 Zeleninové lasagne
- 61 Pestrá zeleninová paella
- 62 Treska s rajčatovo-pomerančovou omáčkou
- 63 Losos se špenátem
- 64 Filé z platýze se žampiony
- 65 Rybí filé v zeleninové směsi
- 66 Krůtí zeleninová pánev Shanghai
- 67 Cikánský guláš
- 68 Sekaná
- 69 Zeleninové špagety

70 Lehká večeře

- 70 Čekankový salát na maltézský způsob
- 71 Řecký salát
- 72 Čerstvý pokrm z mrkve a bílého zelí

- 72 Pórkovo-jablečný salát
- 73 Barevný kuřecí salát
- 74 Velký zeleninový talíř
- 75 Marinovaná mozzarella s rajčaty
- 76 Gazpacho
- 77 Fitnessburger
- 78 Nakládané jogurtové kuličky à la Kréta
- 79 Pikantní jablekovo-mrkvová pasta
- 80 Řeřichovo-křenová pomazánka
- 81 Jablekovo-celerová pomazánka à la Méditerranée
- 82 Avokádovo-česneková pomazánka
- 82 Jarní chléb
- 83 Rajčatovo-řeřichový chléb

84 Sladké svačinky a dezerty

- 84 Banánový tvaroh
- 84 Jablekovo-hruškový jogurt
- 85 Směs z červeného ovoce s vanilkovým krémem
- 86 Meruňkovo-ostružinový sen
- 86 Borůvkový mražený krém
- 87 Ovocný špíz s jogurtovým dekorem a skořicí
- 88 Jablekový dort
- 89 Cheesecake
- 90 Exotický mangovo-vanilkový nápoj
- 90 Mrkvovo-jablečný shake
- 91 Pikantní zeleninový nápoj
- 91 Borůvkový shake

92 O autorovi

93 Seznam receptů

94 Rejstřík

Předmluva

Milé čtenářky, milí čtenáři,
víte, co měli společného Alexandr Veliký, Michelangelo, sluneční král Ludvík XIV., Karel Veliký, Peter Paul Rubens, Martin Luther, Casanova, Johann Wolfgang Goethe, Charles Darwin, Winston Churchill, Gerd Fröbe a Franz Josef Strauss? Všichni trpěli dnou.

Dna je považována za civilizační chorobu, která je následkem zvýšeného zatížení těla puriny. Puriny se nacházejí především v potravinách živočišného původu. Při látkové výměně z nich vzniká kyselina močová, jejíž zvýšená hladina v krvi vede k záchvatům dny.

V dnešní době trpí hyperurikémií a dnou minimálně 1,7 milionů lidí v Německu. Onemocnění je stále častější, neboť stále více lidí je obézních a trpí takzvaným metabolickým syndromem. Bez rozumného způsobu stravování, který v této knize podrobně popisujeme, nemůže mít medikamentózní léčba dostatečný účinek. V mnoha případech se dá díky správnému způsobu stravování s nízkým obsahem kyseliny močové vyhnout užívání léků.

Že změna stravování může být zábavná a že pokrmy mohou být chutné, to dokazuje tato příručka vaření. Lahodně jíst a zároveň bojovat proti dně a snižovat hladinu kyseliny močové – to je motto této knihy.

Pestré, kreativní recepty byly zkombinovány s užitečnými a zajímavými informacemi k tématu dny. Více než 60 receptů, které se budou zamlouvat celé rodině, nabízejí mnoho podnětů a lákají k vyzkoušení.

Váš
Sven-David Müller

Vaše
Christiane Weißenberger

7 jasných pravidel proti zvýšení hodnot kyseliny močové v krvi

- 1.** Uvedte do normálu svoji hmotnost lehkou stravou s nízkým obsahem kalorií a pohybem. Při hubnutí byste se měli vyvarovat přísným půstům, jelikož rychlou redukcí hmotnosti dochází ke zvýšení hladiny kyseliny močové.
- 2.** Vyvarujte se potravin bohatých na puriny jako vnitřnosti (játra, srdce), mořské plody, sardele, šproty, sardinky v oleji, stejně jako kůže z ryb, drůbeže nebo vepřová kůže. Porce by neměla překročit 100 g (např. malý řízek).
- 3.** Váš jídelníček by měl sestávat převážně z cereálních výrobků, stejně tak i mléka a mléčných výrobků. Vhodným zdrojem bílkovin jsou také vejce.
- 4.** Zelenina a ovoce jsou rovněž hodnotné potraviny s vysokým obsahem vlákniny a mohou se, až na několik výjimek, konzumovat ve značném množství (denně minimálně 250 g). Měli byste se vyvarovat luštěnin, jako je hrách, bílé fazole a čočka, ale i špenátu.
- 5.** Strava by měla být pokud možno nízkotučná, jelikož tučné potraviny snižují vylučování kyseliny močové ledvinami, a tím zvyšují hladinu kyseliny močové v krvi.
- 6.** Pro vylučování kyseliny močové je nezbytné velké množství tekutin. Proto byste měli přijmout denně minimálně 2 litry tekutin. Kromě minerálních vod jsou vhodné i zředěné ovocné a zeleninové šťávy, bylinkové a ovocné čaje, v omezeném množství káva a černý čaj.
- 7.** Alkohol byste měli konzumovat pouze střídavě, neboť po vysoké konzumaci alkoholu často dochází k bolestivým dnavým záchvatům, jelikož alkohol brání vylučování kyseliny močové a zvyšuje syntézu kyseliny močové v játrech. Vysoký obsah purinů má například pivo, bohužel i nealkoholické pivo.

„Lahodně jíst a zároveň bojovat proti dně a snižovat hladinu kyseliny močové – to je motto této knihy.“

HYPERURIKÉMIE A DNA – CO JE DŮLEŽITÉ VĚDĚT

Hyperurikémie a dna jsou také označovány jako nemoci z blahobytu, neboť jsou způsobovány nezdravým a nadbytečným příjmem potravy. Tato kniha vás podpoří při přechodu na stravování s nízkým obsahem kyseliny močové, a tak vám pomůže snížit riziko vzniku dny.

Co je hyperurikémie a co je dna?

V Německu trpí přibližně dvě procenta obyvatelstva, často nepozorovaně, dnou. Zvýšenými hodnotami kyseliny močové (hyperurikémií) je postiženo 20 procent západní civilizace. Hyperurikémie a dna jsou takzvané nemoci z blahobytu a jsou způsobovány především nezdravou a hojnou stravou. Správný způsob stravování je základem jakékoli léčby hyperurikémie a dny. Změna stravy nemůže být nahrazena žádnými léky – dobrou zprávou ale je, že dieta při dně v mnoha případech může obejít se bez léků.

i

Správný způsob stravování je základem každé léčby hyperurikémie a dny.

Historie dny je pravděpodobně tak stará jako historie samotného lidstva. Po mnoho století byla dna typickou nemocí bohatých.

V chudých válečných dobách bylo onemocnění dnou velmi vzácné, jelikož v podstatě nebylo žádné maso ani alkohol. To, že se dnavé záchvaty vůbec vyskytují v obdobích hladomoru, však dokazuje, že dna může být podmíněna i dědičně. Vrozený defekt enzymu je přitom velmi vzácný, nejčastější dědičnou příčinou je porucha látkové výměny. Jako příčiny, které jsou podmíněny stravováním, je třeba jmenovat stravu bohatou na puriny, vysokou konzumaci alkoholu, přejídání se a nadváhu.

i

Diagnóza dna znamená, že budete muset v budoucnu omezit konzumaci alkoholu a masa.

U obou forem se jedná o poruchu metabolismu purinů. Puriny jsou součástí dědičné informace každé buňky, a proto se vyskytují téměř ve všech rostlinných a živočišných potravinách v různém množství.

i

U obou forem se jedná o poruchu metabolismu purinů.

Živočišné potraviny obsahují zpravidla více purinů než rostlinné.

Kyselina močová tvoří přirozený koncový produkt při odbourávání purinů v lidském těle. Každý člověk má kyselinu močovou v krvi. Kyselina močová nacházející se v těle pochází ze dvou zdrojů: z potravinových purinů a purinů, které vznikají při odbourávání buněk těla vlastních.

U mnoha lidí nemůže být kyselina močová vyloučena v dostatečném množství. Zvýšená hladina kyseliny močové pak může vést k vytváření krystalků kyseliny močové, které se ukládají především v kloubech, ledvinách a močových cestách.

Čím vyšší je hladina kyseliny močové, tím je pravděpodobnější, že dojde k dnavému záchvatu.

O zvýšené koncentraci kyseliny močové v krvi, resp. hyperurikémii se hovoří od určité koncentrace kyseliny močové, při které začíná vysrážení, tzn. tvorba krystalků, a kyselina močová už se nemůže rozpouštět. Tato hraniční hodnota je přibližně na 0,4 mmol/l, resp. 6,5 mg/dl krve. Jako dna se označují následky ukládání krystalků.

i

Co znamená hyperurikémie?

Hyper = příliš
urik = kyselina močová
émie = v krvi

Formy dny

Primární dna

Při vzniku primární dny přichází v úvahu vícero příčin. Většinou je dědičný sklon ke dně podpořen vnějšími faktory. Pokud se k tomu ještě přidají rizikové faktory jako zvýšená konzumace masa nebo konzumace jiných potravin s vysokým obsahem purinů, jako jsou luštěniny, zvyšuje se pravděpodobnost, že propukne dna.

Sekundární dna

Sekundární dna vzniká na základě jiných onemocnění. To jsou zejména:

- nádorová onemocnění krvetvorného systému, např. lymfomy,
- zvýšená expozice záření nebo příjem cytotoxinů například při chemoterapii,
- onemocnění ledvin,
- zvýšená hladina kyseliny mléčné v krvi,
- zneužívání alkoholu.

Méně než pět procent případů dny tvoří lidé s vrozeným defektem enzymu. V těchto vzácných případech je dna typickým onemocněním látkové výměny, která musí být stále a trvale ošetřována léky.

i

Sekundární dna vzniká na základě jiných onemocnění.

Dnavý záchvat

Hyperurikémie a dna jsou patologickým stavem těla, který se vyvíjí asi 20 let. U mužů následuje propuknutí nemoci většinou mezi 45. a 60. rokem života ve formě bolestivých záchvatů dny. Naproti tomu žena „chráněná estrogenem“ může počítat s propuknutím nemoci zpravidla nejdříve v 65 letech. Až do období klimakteria je velmi dobře chráněna před zvýšenou hladinou kyseliny močové a tuku v krvi.

i

Pokud je obsah kyseliny močové 9 až 10 mg na 100 ml séra a vyšší, ve většině případů je třeba počítat s akutním dnavým záchvatem.

První dnavé záchvaty se zpravidla vyskytují v intervalu půl až jednoho roku. Může se ale stát, že uplyne několik let mezi jednotlivými dnavými záchvaty.

První dnavé záchvaty se zpravidla vyskytují v intervalu půl až jednoho roku. Může se ale stát, že uplyne několik let mezi jednotlivými dnavými záchvaty.

Co se děje při akutním dnavém záchvatu?

Akutním dnavým záchvatem jsou nejčastěji postiženy klouby palců. Tento druh dnavého záchvatu se označuje jako podagra. Slovo *podagra* pochází od trměne, neboť s akutním dnavým záchvatem v kloubu palce se nedá stoupnout si do trměne, což bylo dříve skutečně důležité. Kromě palců jsou často postiženy i hlezenní klouby a ostatní klouby.

i

Alkohol a maso obsahují mnoho purinů – příliš velké množství může vést k dnavému záchvatu.

K akutnímu dnavému záchvatu často dochází po těžkém jídle s velkým množstvím alkoholu, jelikož hodnoty kyseliny močové v krvi výrazně stoupají zejména po jídle s vysokým obsahem purinů. Krystalky kyseliny močové s ostrými hroty, které se zpravidla už dávno nahromadily v kloubu, ho nakonec dráždí tak silně, až se zanítí.

i

K akutnímu dnavému záchvatu dochází často po těžkých jídlech s velkým množstvím alkoholu.

Nejprve postižený kloub napuchne a velmi bolí. Zánetlivě zrudne a je tak plný, že kůže je leskle napnutá. Tlakem, který vychází z otoku a napnuté kůže, je zanícený kloub prstu ještě více stlačován a bolest se stupňuje.

Při akutním dnavém záchvatu je silně ovlivněn i celkový zdravotní stav, člověk se cítí skutečně nemocný. Často se přidávají horečka a zrychlený puls a v mnoha případech i bolest hlavy. Akutní dnavý záchvat trvá většinou přibližně tři dny. Pokud člověk prožil už mnoho akutních dnavých záchvatů a pomalu se jeho stav blíží chronické dně, bolesti po záchvatu už nikdy zcela neustanou.