



Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Zalecenia  
żywniowe  
w dnie  
moczanowej



Opracowanie:

Zespół Dietetyków

Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II Sp. z o.o.  
w Siedlcach



## Zalecenia dietetyczne

Staraj się zjeść 4-5 posiłków w ciągu dnia, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny, ostatni posiłek zjedz 3-4 godziny przed pójściem spać (w nocy zwiększa się bowiem ilość zatrzymywanego w organizmie kwasu moczowego).

Unikaj czynników mogących wyzwolić napad dny moczanowej, czyli:

- diety bogato purynowej,
- nadmiernego wysiłku fizycznego,
- stresu psychicznego,
- przechłódzenia organizmu,
- gwałtownego odchudzania się,
- nadużywania alkoholu.

Ogranicz produkty bogate w puryny np. szproty, sardynki, śledzie, owoce morza, podroby mięsne, groch, fasolę, soczewicę, szpinak, szczaw, rabarbar, grzyby, mięsa (szczególnie młodych zwierząt), sosy z mięs, galarety mięsne i rybne, wywary mięsne i rybne, galantyny, konserwy, kawę, czekoladę, kakao, marynaty, ocet, musztardę.

Ważnym elementem jest odpowiednie przygotowywanie posiłków, ogranicz smażenie i zastąp je pieczeniem w folii/pergaminie/rękawie, gotowaniem w wodzie/na parze, duszeniem bez obsmażania. Mięso gotuj w dużej ilości wody.

Potrawy powinny być łagodne, unikaj ostrych, pikantnych przypraw.





Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

## Zalecenia dietetyczne

Zupy przyrządzaj na wywarach warzywnych (jarskich), unikaj wywarów mięsnych, kostnych, zup zaprawianych zasmażkami i śmietaną.

Wybieraj chude mleko i przetwory mleczne do 2 % tł. (jogurty, kefiry, maślanki, zsiadłe mleko, sery twarogowe, serki wiejskie). Wybieraj produkty naturalne, unikaj spożywania gotowych jogurtów owocowych, słodkich deserów mlecznych – zawierają w swoim składzie duże ilości cukru i/lub substancji słodzących (np. syrop glukozowo – fruktozowy). Zamiast gotowych produktów samodzielnie przygotuj zdrowy jogurt owocowy (jogurt naturalny/kefir/maślanekę wymieszaj z ulubionymi owocami).

W ciągu dnia wypij co najmniej 2-3 l płynów. Najlepszym wyborem jest woda. Zrezygnuj ze spożycia mocnych naparów kawy i herbaty, słodkich napojów (napoje typu cola, wody smakowe, oranżady, nektary, napoje owocowe, herbatki granulowane – zawierają duże ilości cukru) oraz alkoholu. Odpowiednie nawodnienie organizmu sprzyja wydalaniu kwasu moczowego. Dodatkową porcję płynu (woda mineralna) wypijaj przed pójściem spać, ponieważ w nocy zwiększa się ilość zatrzymywanego w organizmie kwasu moczowego.

Nie dosalaj potraw, kupuj produkty z niską zawartością soli. Zamiast soli używaj świeżych i suszonych ziół (np. bazylia, oregano, koperek, natka pietruszki, majeranek, zioła prowansalskie, lubczyk, tymianek itp.)





Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

## Produkty zalecane

## Produkty niezalecane

PRODUKTY ZBOŻOWE

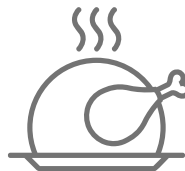
Pieczywo pełnoziarniste, na zakwasie, pełnoziarnisty makaron, kasza gryczana, jaglana, jęczmienna, komosa ryżowa, amarantus, brązowy ryż.



Białe pieczywo (kajzerki, biały chleb), ryż biały, kuskus, kasza manna, biały makaron, pieczywo cukiernicze (drożdżówki, pączki)

MIĘSO, DRÓB, RYBY, WĘDLINY

W ograniczonych ilościach, gotowane w dużej ilości wody: kurczak, indyk, wołowina



Chude ryby, np. sandacz, dorsz, mintaj.

Wywary z kości i mięsa, esencjonalne rosoly, galarety mięsne, konserwy mięsne, podroby, wszystkie wędliny.

Tłuste ryby, np. tuńczyk, halibut, łosoś, sardela, makrela, pstrąg, śledź.

Owoce morza, np. krewetki, małże.

MLEKO I PRZETWORY  
MLECZNE, JAJA

mleko do 2% tł.- jeżeli jest dobrze tolerowane, mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, biały ser, twarożki



tłuste mleko, sery pleśniowe, sery topione, sery żółte, ser typu feta, serki typu fromage, słodkie desery mleczne

jaja gotowane na miękko, sadzone, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, omlet



gotowane na twardo, z dodatkiem majonezu, smażone w tradycyjny sposób (na smalcu, boczku, maśle itp.)



Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

## Produkty zalecane

## Produkty niezalecane

TŁUSZCZE

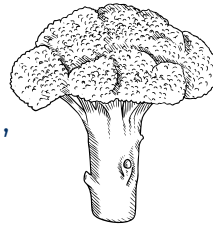
Oleje roślinne (np. lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek)



Tłuszcze zwierzęce: łój, słonina, boczek, masło.

WARZYWA

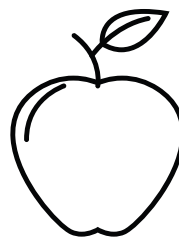
Warzywa kapustne, pomidory, chrzan, kalafior, marchew, sałata, szczypiorek, cebula, ogórki, rzodkiewka, kalarepa, korzeń pietruszki, seler, buraki.



Jeżeli ogólny stan zdrowia jest prawidłowy nie ma wskazań do ograniczania spożycia warzyw.

OWOCE, ORZECHY

Owoce jagodowe, cytrusowe, jabłka, śliwki, gruszki, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie.



Duże ilości suszonych owoców.

ZIEMNIAKI

gotowane, jako dodatek do zup



ziemniaki smażone, frytki, placki ziemniaczane, chipsy

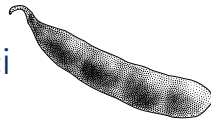


Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

## Produkty zalecane

## Produkty niezalecane

ciecierzyca, groch, soczewica,  
fasola, bób, groch – w zależności  
od indywidualnej tolerancji



W zależności od tolerancji  
(ostrożnie u pacjentów w  
starszym wieku, po przebytych  
operacjach i problemach z  
przewodem pokarmowym).

Słodycze przygotowane  
samodzielnie z małą zawartością  
cukru.



Miód, dżemy, marmolady,  
pieczywo cukiernicze (np. ciasto  
francuskie, ciastka kremowe,  
drożdżówki)

Koperek, natka pietruszki,  
szczypiorek, kwasek cytrynowy,  
sok z cytryny, majeranek,  
cynamon.



Ostre przyprawy, marynaty,  
mieszanki przypraw (np. Vegeta,  
Maggi, Kucharek), nadmiar soli

woda, herbaty owocowe, herbaty  
ziołowe, soki warzywne



napoje gazowane i alkoholowe,  
słodzone, energetyczne, mocna  
kawa i mocna herbata

NASIONA ROŚLIN  
STRĄCZKOWYCH

CUKIER  
I SŁODYCZE

PRZYPRAWY

PŁYNY

Przykładowy  
jadłospis  
jakościowy



Mazowiecki Szpital Wojewódzki  
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.



## ŚNIADANIE

Kanapka z twarogiem i warzywami

(pieczywo pełnoziarniste, ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, awokado, sałata, pomidor, natka pietruszki)

## II ŚNIADANIE

Smoothie jogurtowo-owocowe

(jogurt naturalny, banan, wiśnie mrożone, nasiona chia)

## OBIAD

Kasza gryczana z kurczakiem i warzywami

(kasza gryczana, filet kurczaka, oliwa z oliwek, cukinia, papryka, pomidor, natka pietruszki, przyprawy)

## PODWIECZOREK

Zupa krem z dyni z grzankami

(dynia, ziemniaki, marchew, pietruszka, cebula, oliwa z oliwek, pieczywo razowe, przyprawy)

## KOLACJA

Sałatka z soczewicą i suszonymi pomidorami

(soczewica, suszone pomidory, oliwki, rukola, ogórek zielony, mozzarella, oliwa z oliwek, przyprawy)

