

DNA MOCZANOWA

NAJWAŻNIEJSZE WSKAZANIA



Czym jest DNA MOCZANOWA?

Dna to choroba polegająca na nadmiernym gromadzeniu się kwasu moczowego w organizmie. Kwas ten odkłada się w mięśniach i stawach, co prowadzi do powstawania stanów zapalnych, a nawet trwałych deformacji stawów.

Ponieważ dna moczanowa jest chorobą metaboliczną dieta odgrywa ogromną rolę w jej leczeniu.

Bez wprowadzenia zmian w diecie, trudno liczyć na odniesienie sukcesu w leczeniu. To dieta umożliwi obniżenie stężenia kwasu moczowego we krwi bądź to poprzez wydalanie jego nadmiaru, bądź też poprzez unie możliwienie nadprodukcji kwasu.

NORMA STĘŻENIA KWASU MOCZOWEGO WE KRWI:

Do 5,5 mg/100 ml **KOBIETY**

Do 6,4 mg/100 ml **MĘŻCZYŹNI**

> 6,4mg/100 ml **HIPERURYKEMIA**

DIETA W DNIĘ MOCZANOWEJ

PRODUKTY DOZWOLONE

Wołowina, wieprzowina (niewiele)

Ryby (dorsz, mintaj, pstrąg)

Mleko, jogurty kefir, maślanki

Chude sery twarogowe

Owoce

Warzywa kapustne

Produkty zbożowe, ryż

Miód, dżemy

Herbaty ziołowe i owocowe

Warzywa kapustne

PRODUKTY ZABRONIONE

Wywary z kości i mięsa, galarety mięsne

Sery białe tłuste, sery podpuszczkowe

Tłuszcze zwierzęce

Soczewica, groszek zielony, kukurydza, szpinak, szczaw

Alkohol

Herbata czarna

Kakao

Ostre przyprawy

ZIOŁA

W zapobieganiu atakom dny są pomocne niektóre zioła. Do szczególnie zalecanych ziół należą:

Liść brzozy

odkwasza organizm, reguluje przemianę materii, działa przeciwartretycznie, odtruwająco i zapobiega kamicy nerkowej

Skrzyp polny

działa moczopędnie, odtruwająco, pobudza przemianę materii, wskazany w skazie moczanowej i reumatyzmie

Czarczi pazur (hakorośl rozestana)

preparaty działają przeciwzapalnie, przeciwbólowo i poprawiają trawienie białka

Arcydzięgiel lekarski

pomocny w zaburzeniach przemiany materii, kamicy moczowej, zewnętrznie do nacierania bolących stawów

Pokrzywa

preparaty odtruwają organizm, mają właściwości przeciwobrzękowe

Arnika góraska

działa moczopędnie, reguluje przemianę materii, uśmierza bóle stawów w artretyzmie