

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_219	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA W DNIU MOCZANOWEJ		

Charakterystyka diety:

Modyfikacja stylu życia, w tym sposobu żywienia, może przyczyniać się do obniżenia stężenia kwasu moczowego we krwi i stanowi ważny element leczenia dny moczanowej. Zalecana jest dieta oparta na zasadach zdrowego żywienia z ograniczeniem podaży puryn do 300 mg/d a przy atakach dny lub hiperurykemii do 120 mg/d. Wymaga to ograniczenia spożywania produktów zwierających wysokie i umiarkowane ilości związków purynowych, tj. podrobów, mięsa i jego przetworów, owoców morza, drożdży, tłustych ryb i ich przetworów. Dodatkowo istotne jest zmniejszenie spożycia cukrów prostych - zwłaszcza fruktozy - i alkoholu, które również wpływają na stężenie kwasu moczowego we krwi.

Techniki sporządzania potraw:

- ✓ Gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie, grillowanie – grill elektryczny, patelnie grillowe, smażenie bez dodatku tłuszczu. Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.

Najważniejsze zalecenia:

- Utrata masy ciała. Nadwaga zwiększa ryzyko rozwoju dny moczanowej, a utrata masy ciała obniża ryzyko jej wystąpienia. Badania sugerują, że redukcja masy ciała - nawet bez stosowania diety z ograniczeniem puryn - obniża poziom kwasu moczowego i zmniejszają liczbę ataków dny moczanowej. Utrata masy ciała zmniejsza również ogólne obciążenie stawów. Redukcja masy ciała o 5-10 kg związana jest z obniżeniem stężenia kwasu moczowego do 0,6 mg/dl.
- Woda. Należy utrzymywać dobre nawodnienie organizmu poprzez picie wody.
- Podroby. Należy unikać mięs takich jak wątroba, nerki i słonina, które mają wysoki poziom puryn i przyczyniają się do wysokiego poziomu kwasu moczowego we krwi.
- Czerwone mięso. Należy graniczyć wielkość porcji dziczyzny, wołowiny, jagnięciny i wieprzowiny.
- Owoce morza i ryby. Niektóre rodzaje owoców morza i ryb - takie jak sardelki, skorupiaki, sardynki i tuńczyk - zawierają więcej puryn niż inne rodzaje. Ale ogólne korzyści zdrowotne wynikające z jedzenia ryb mogą przewyższać ryzyko dla osób z dną moczanową. Umiarkowane porcje ryb mogą być częścią diety.
- Warzywa wysokopurynowe. Badania wykazały, że warzywa o wysokiej zawartości puryn, takie jak szparagi i szpinak, nie zwiększają ryzyka wystąpienia dny moczanowej lub nawracających ataków podagry.
- Alkohol. Piwo i alkohole destylowane są związane ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia podagry i jej nawracających ataków. Umiarkowane spożycie wina nie wydaje się zwiększać ryzyka wystąpienia ataków dny moczanowej.
- Żywność i napoje zawierające fruktozę. Należy unikać pokarmów słodzonych cukrem, takich jak płatki śniadaniowe, pieczywo i cukierki. Zaleca się ograniczyć spożycie naturalnie słodkich soków owocowych.
- Czereśnie. Istnieją pewne dowody na to, że spożywanie wiśni i czereśni wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem wystąpienia ataków dny moczanowej.
- Witamina C. Witamina C może pomóc obniżyć poziom kwasu moczowego.
- Kawa. Niektóre badania sugerują, że umiarkowane picie kawy może być związane ze zmniejszonym ryzykiem wystąpienia podagry.

UNIwersytecki Szpital Kliniczny w Poznaniu	F-INFO_219	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA W DNIĘ MOCZANOWEJ		

PRODUKTY	ZAŁECANE	PRZECIWWSKAZANE
WARZYWA	wszystkie świeże i mrożone	warzywa z dodatkiem tłutych sosów, zasmażek
OWOCE	wszystkie świeże i mrożone owoce suszone w umiarkowanych ilościach	owoce kandyzowane owoce w syropach
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko o obniżonej zawartości tłuzczu (do 2%) produkty mleczone: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuzczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) chude i póltuste sery twarogowe mozzarella light, serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach)	pełnotłute mleko, mleko skondensowane, śmietana, śmietanka do kawy jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczone sery: pełnotłute białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
PRODUKTY ZBOŻOWE	mąki z pełnego przemiału pieczywo pełnoziarniste i graham płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie otręby pszenne, żytnie, owsiane kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa ryż: brązowy, dziki, czerwony makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	mąka oczyszczona pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana biały ry jasne makarony: pszenne, ryżowe
WARZYWA STRĄCZKOWE	wszystkie, np. ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób pasty z nasion roślin strączkowych mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
JAJA	jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica i omlet smażony bez tłuzczu lub na niewielkiej ilości	- jaja smażone na dużej ilości tłuzczu (np. maśle, boczku, smalcu, słoninie) - jaja z majonezem
ZIEMNIAKI	gotowane - pieczone	ziemniaki z dodatkiem tłutych sosów, zasmażki, śmietany, mała - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuzczu
MIĘSO	w umiarkowanych ilościach: chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, połówdwa) chude wędliny, najlepiej domowe: połówdwa, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka	tłute mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka tłute wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy

UNIwersytecki Szpital Kliniczny w Poznaniu	F-INFO_219	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA W DNIĘ MOCZANOWEJ		

RYBY	chude ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, mintaj)	tłuste ryby morskie (tuńczyk, halibut, łosoś, sardela, makrela, pstrąg, śledź) owoce morza (krewetki, małże, omułki) konserwy rybne, ryby wędzone
TŁUSZCZE	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego w składzie margaryny miękkie margaryny z dodatkiem steroli i stanoli roślinnych	masło i masło klarowane w ograniczonych ilościach smalec, słonina, łój margaryny twarde (w kostce) oleje tropikalne: palmowy, kokosowy majonez
ORZECHE	orzechy (np. włoskie, laskowe), migdały pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika, siemę lniane)	orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
CUKIER I SŁODYCZE	gorzka czekolada min. 70% kakao jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy bez dodatku cukru słodziki naturalne (np. ksylitol, stevia, erytrytol) domowe wypieki bez dodatku cukru	przeciery owocowe, musy, sorbety, cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy) miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki) niskosłodzony dżem kisiele i galaretki bez dodatku cukru, słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
NAPOJE	woda napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao) soki warzywne domowa, niesłodzona lemoniada	soki owocowe napoje alkoholowe słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące nektary, syropy owocowe wysokosłodzone, czekolada do picia
PRZYPRAWY	zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, imbir), zioła prowansalskie mieszanki przypraw bez dodatku soli domowe sosy sałatkowe z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół sól sodowo-potasowa w ograniczonej ilości	sól (np. kuchenna, himalajska, morska) mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli kostki rosółowe płynne przyprawy wzmacniające smak gotowe sosy
ZUPY	zupy na wywarach warzywnych zabielane mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem	zupy na wywarach mięsnych zupy z zasmażką, zabielane śmietaną zupy typu instant
DANIA GOTOWE	mix mrożonych warzyw i owoców mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych owsianki typu instant zupy kremy gotowe dania na patelnię z warzywami pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli	typu fast food (np. zapiekanki, hot- dogi, hamburgery, kebab) mrożone pizze, zapiekanki wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych dania instant (np. sosy, zupy)