

w wellion®

Vaše RAKOUSKÁ značka zdraví

PRŮVODCE HYPERURIKÉMIÍ

(= ZVÝŠENÁ
HLADINA
Kyseliny
močové)



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Vážení čtenáři,

správná výživa je základním pilířem léčby a toto platí i pro případy zvýšené hladiny kyseliny močové. Cílem nutriční terapie je snížit příjem purinů z potravy a podpořit vylučování kyseliny močové z těla.

Volbou vhodných jídel a nápojů aktivně podpoříte léčbu. Takto podpoříte své zdraví a celkovou pohodu.

Tento průvodce obsahuje základní informace a doporučení týkající se výživy pro osoby se zvýšenou hladinou kyseliny močové a je určen k tomu, aby vám pomohl tato doporučení uvést do praxe.

Každý krok správným směrem vás přiblíží k cíli!

***Přejeme vám vše nejlepší a mnoho úspěchů na vaší cestě,
dietolog Kristina Keresztesi, BSc a tým Med Trust***

Co znamená zvýšená hladina kyseliny močové?

Odborný termín pro zvýšenou hladinu kyseliny močové je hyperurikémie. Možná jste lépe obeznámeni se souvisejícím onemocněním, které je běžně známé jako dna. Dna vzniká, když zvýšená kyselina močová v krvi krystalizuje a hromadí se v kloubech. To způsobuje bolestivý zánět kloubů, nejčastěji v kloubu palce u nohy. Pokud je stav chronický, kyselina močová se může hromadit i v měkkých a kostních tkáních, což se projevuje například jako dnové uzly (tofý) na kloubech prstů.



Hyperurikémie
nastává při koncentraci kyseliny močové v séru:
> 333 $\mu\text{mol/l}$ (0,33 mmol/l) u žen,
> 389 $\mu\text{mol/l}$ (0,39 mmol/l) u mužů.

Měření kyseliny močové

V případě zvýšené hladiny kyseliny močové se doporučuje provádět měření 1x denně s Wellion LUNA Trio, aby se posoudilo, zda byla změna stravy nebo farmakoterapie úspěšná.

Normální hodnoty pro zdravého muže: 189-389 $\mu\text{mol/l}$ (0,19-0,39 mmol/l)

Normální hodnoty pro zdravou ženu: 133-333 $\mu\text{mol/l}$ (0,13-0,33 mmol/l)

(Tento rozsah slouží pouze jako orientační údaj.)

wellion®
LUNA *trio*



Přístroj určený k měření
hladiny cukru v krvi, celkového
cholesterolu a hladiny kyseliny
močové v krvi.

NO
CODE



Výrobek je diagnostickým
zdravotnickým prostředkem in
vitro. Čtěte pečlivě návod k použití
a informace k jeho bezpečnému
používání.



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

wellion®

Skin Care Cream



KOSMETICKÝ PŘÍPRAVEK

- S 10% UREOU PRO EXTRA INTENZIVNÍ PĚČI
- OCHRANA PROTI SUCHÉ POKOŽCE



Jak hyperurikémie vzniká?

Příčiny:

- vysoký příjem purinů prostřednictvím potravy
- porucha vylučování kyseliny močové
- zvýšené buněčné odbourávání, např. v důsledku rychlého úbytku hmotnosti nebo v důsledku chemoterapie

Přibližně 80 % kyseliny močové se vylučuje ledvinami a přibližně 20 % střevy. Zhoršené vylučování může být spojeno s různými onemocněními, jako je například porucha funkce ledvin.

Za hlavní příčinu se považuje změněný životní styl naší společnosti (přejídání, nečinnost). Proto se toto onemocnění často vyskytuje společně s metabolickými poruchami, jako je obezita, vysoký krevní tlak, zvýšená hladina lipidů a glukózy v krvi. To se označuje jako „metabolický syndrom“.

Muži jsou obecně postiženi častěji než ženy.

Jaký vliv má výživa?

Základem léčby zvýšené hladiny kyseliny močové je výživa, a to bez ohledu na příčinu hyperurikémie.



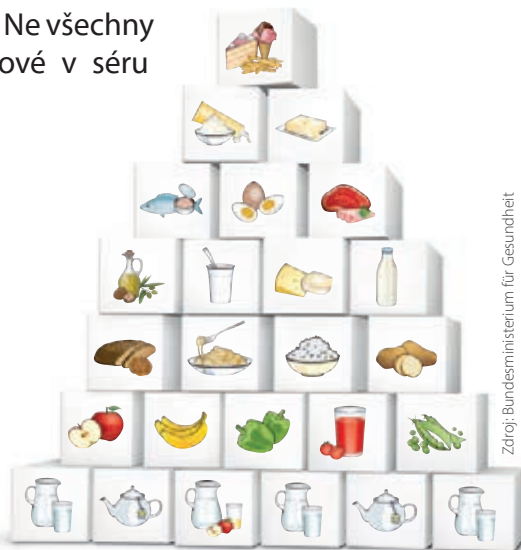
Mělo by se jednat o smíšenou stravu s nízkým obsahem purinů a rostlinnou stravu.



Co jsou puriny?

Puriny jsou bílkovinné struktury v potravinách, které se v lidském těle rozkládají na kyselinu močovou a vylučují se ledvinami a střevy. Ne všechny zdroje purinů vedou ke zvýšení koncentrace kyseliny močové v séru a/nebo ke snížené exkreci.

Jak zavést dietu s nízkým obsahem purinů do praxe se dozvíte na následujících stránkách.



Základní principy nutriční terapie:

- Omezení živočišných potravin, jako je maso, uzeniny, vnitřnosti a mořské plody
- Konzumace nízkotučných jídel a pokrmů
- Vyhýbání se konzumaci příliš velkého množství fruktózy
- Denní spotřeba nízkotučného mléka a nízkotučných mléčných výrobků
- Dostatečný příjem tekutin
- Vyhýbání se alkoholu
- Normalizace tělesné hmotnosti



Prostřednictvím dietních opatření lze zredukovat nebo vysadit léky snižující kyselinu močovou předepsané lékařem. Aby byla léčba úspěšná, je třeba zvážit, zda se neužívají jiné léky nebo zda nedochází ke zvýšenému buněčnému rozpadu, který může způsobit hyperurikémii.

Omezení živočišných potravin, jako je maso, uzeniny, vnitřnosti a mořské plody

Maso a mořské plody jsou bohaté na puriny a mají účinek zvyšující kyselinu močovou. Proto jezte maso a masné výrobky (např. uzeniny) maximálně 3x týdně (1 porce odpovídá 120 g masa nebo 50 g uzeniny).

Vnitřnosti (např. játra, ledviny nebo srdce) mají obzvláště vysoký obsah purinů, a proto je třeba se jim vyhýbat.

Doporučuje se jíst 120 g ryb 1–2x týdně, protože jsou prospěšné pro kardiovaskulární systém. Naopak, mořské plody a korýše se doporučuje konzumovat jen velmi příležitostně.

Konzumace nízkotučných jídel a pokrmů

Vysoká konzumace tuků brání vylučování kyseliny močové ledvinami a vede ke zvýšení hladiny kyseliny močové v krvi. Používejte nízkotučné potraviny a dbejte na střídání používání (roztíratelných) tuků a olejů.

Denní dávka:

1–2 polévkové lžíce rostlinného oleje na přípravu jídla, do salátu
max. 1 polévková lžíce roztíratelného tuku.

Vyhýbání se konzumaci příliš velkého množství fruktózy

Fruktóza se přirozeně vyskytuje v ovoci a také se často přidává do potravin a nápojů jako sladidlo. Vyhněte se ovocným šťávám, smoothies a jiným slazeným nápojům. Denní spotřeba ovoce max. 2 porce (= 2 hrsti) není problém. Omezit by se však mělo ovoce, které obsahuje hodně fruktózy, jako jsou banány a hroznové víno.

Denní spotřeba nízkotučného mléka a nízkotučných mléčných výrobků

Mléko a mléčné výrobky mohou snížit koncentraci kyseliny močové v krvi a zároveň jsou skvělým zdrojem bílkovin. Jsou tedy ideální k pokrytí denní potřeby bílkovin. Konzumujte denně 2–3 nízkotučné mléčné výrobky, jako je bílý jogurt, tvaroh, podmáslí a nízkotučný polotvrdý sýr.

Dostatečný příjem tekutin

Je důležité přijímat alespoň 2 litry tekutin denně, aby se podpořilo vylučování kyseliny močové ledvinami. Vhodnými nápoji jsou voda, minerální voda a neslazené bylinné a ovocné čaje. Pravidelné pití kávy může pomoci snížit hladinu kyseliny močové.

Vyhýbání se alkoholu

Alkoholu je třeba se obecně vyhýbat kvůli jeho účinku zvyšujícím obsah kyseliny močové. Existuje několik důvodů, proč k tomu dochází, včetně skutečnosti, že konzumace alkoholu brzdí vylučování kyseliny močové a zároveň zvyšuje její produkci v játrech. Pivo (včetně nealkoholického piva) obsahuje také puriny, které zvyšují koncentraci kyseliny močové v krvi.

Normalizace tělesné hmotnosti

Vzhledem k tomu, že obezita je spojena s hyperurikémií, mělo by docházet k postupnému snižování hmotnosti. Snižování hmotnosti také pomáhá zlepšit metabolickou situaci v případě vysokého krevního tlaku, zvýšené hladiny krevních lipidů a cukru v krvi. Za každou cenu je třeba se vyhnout nárazovým dietám. Snažte se postupně zhubnout 0,5 až 1 kg týdně prostřednictvím celkové změny životního stylu.

Luštěniny – prospěšné, nebo ne?

Luštěniny (čočka, fazole, hrách, cizrna, sójové boby) a výrobky z luštěnin, stejně jako několik druhů zeleniny (jako je špenát a brokolice) obsahují puriny, ale nemají žádný vliv na koncentraci kyseliny močové. Na rozdíl od starších doporučení by se tyto potraviny neměly omezovat.

Je však důležité vyhnout se jejich kombinaci s živočišnými zdroji purinů jako je maso.

Praktické tipy

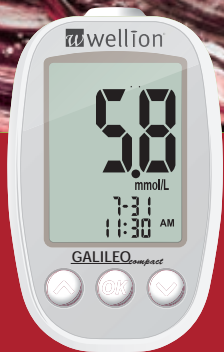
- Odstraňte kůži z ryb, drůbeže a z vepřového masa.
- Je vhodnější připravit pokrmy s malým množstvím masa, např. rýže s masem nebo chilli con carne. Vyhýbejte se uzeným výrobkům, protože proces uzení zvyšuje koncentraci purinů.
- Omezte konzumaci masa tím, že některá jídla nahradíte vegetariánskými pokrmy na bázi obilovin a zeleniny (viz strana 12).
- Konzumujte 3 porce zeleniny/salátu každý den a max. 2 porce ovoce denně (1 porce = 1 hrst) – to vám pomůže získat požadované množství vitamínu C. Vitamin C pomáhá snižovat kyselinu močovou. Mezi potraviny bohaté na vitamin C patří citrusové plody, jahody, sladká paprika, listová zelenina, zelí a špenát.
- Místo masových nebo kostních vývarů jezte zeleninové polévky, protože puriny jsou rozpustné ve vodě.
- Vyhněte se hotovému koření, omáčkám a bujonovým kostkám z masa. Místo toho použijte jako koření kostky vývaru ze zeleniny bez kvasnicového extraktu nebo čerstvé bylinky a zeleninu.
- Zvolte metody přípravy jídel s nízkým obsahem tuku, jako je vaření, dušení, vaření v páře, opékání na troše oleje nebo vaření v parním hrnci.

Výběr potravin

	Doporučuje se	Nedoporučuje se
Nápoje	Voda, (perlivá) minerální voda, soda s citronem, neslazený bylinný/ovocný čaj → Nejméně 2 l denně	Ovocné šťávy, smoothies, limonády, ledový čaj, ochucená minerální voda, energetické nápoje; alkoholické nápoje (alkohol s mírou po dohodě s lékařem), nealkoholické pivo
Zelenina, luštěniny, houby	Veškerá zelenina připravená přírodním způsobem nebo syrová, saláty jako příloha, luštěniny a houby	Vaření bez tuku, např. konzervovaná zelenina / zelenina obalená ve strouhance; Kombinace luštěnin s masem, uzeninami, vnitřnostmi
Ovoce	Všechny druhy syrového nebo upraveného ovoce, např. kompotované ovoce → Max. 2 porce ovoce denně	Velké množství ovoce s vysokým obsahem fruktózy (např. banány, hroznové víno a třešně)
Obiloviny a výrobky z obilovin, brambory	Chléb, pečivo, těstoviny, rýže, knedlíky, polenta, kuskus, proso, pohanka aj. → pokud možno celozrnné odrůdy Brambory	Výrobky z brambor s vysokým obsahem tuku, jako jsou hranolky a krokety
Mléko a mléčné výrobky	(Odtučněné) mléko a mléčné výrobky, jako je bílý jogurt, tvaroh, podmáslí, fermentované mléko, kefir, skyr	Mléčné výrobky s ovocem, jako je ovocný jogurt nebo ovocné podmáslí

	Doporučuje se	Nedoporučuje se
Tuky a oleje	Umírněné používání rostlinných olejů při přípravě pokrmů a salátů, stejně jako roztíratelných tuků	Přepuštěné máslo, sádlo, slaninová pomazánka
Maso a masné výrobky	Libové drůbeží, hovězí, telecí, vepřové maso aj. Libové masné výrobky, jako je šunka, polská klobása, telecí klobása → 120 g masa max. 2–3x týdně nebo 50 g klobásy	Drůbeží kůže, vepřové kůže; vnitřnosti a výrobky z vnitřností, např. játrové knedlíčky, slezina na topince (Milzschnitten); uzené masné výrobky; výrobky a polotovary s vysokým obsahem tuku, např. obalované potraviny
Ryby, mořské plody a korýši	Všechny druhy čerstvých ryb, libové i s vysokým obsahem tuku → 1–2x týdně 120 g	Mořské plody, měkkýši, rybí kůže, konzervované ryby, uzené ryby
Vejce	3 vejce týdně	Vaječné pokrmy s vysokým obsahem tuku, jako jsou volská oka
Hotové výrobky, kvasnice, sladkosti a občerstvení	Nízkokalorické dezerty, jako je přírodní tvarohový krém s ovocem, jablečný závin z tenkého závinového těsta, domácí pudink; sladkosti/občerstvení s mírou	Hotové výrobky, hotová koření a omáčky; výrobky obsahující hodně droždí např. směsi koření na bázi droždí; cukrářské výrobky s vysokým obsahem tuku, např. pečivo z listového těsta, vločkového těsta, koblihy, krémové dorty

Tento přehled si nečiní nárok na úplnost.



Přístroj určený k měření
hladiny cukru v krvi.

Výrobek je diagnostickým
zdravotnickým prostředkem in
vitro. Čtěte pečlivě návod k použití
a informace k jeho bezpečnému
používání.

Nápady na vegetariánská jídla

Studená jídla

- Středně tučný polotvrdý sýr (35 % tuku) s chlebem a zeleninou (rajčata, paprika, chilli, okurky)
- Tvarohová pomazánka (sýrová pomazánka Liptauer, vajíčková/bylinná/dýňová pomazánka / křenová pomazánka) s celozrnným chlebem a zeleninou
- Cizrnová, čočková nebo fazolová pomazánka s chlebem
- Vejce na tvrdo/měkko s chlebem a zeleninovými tyčinkami
- Rajčata a mozzarella s grahamovým chlebem
- Řecký salát se sýrem feta a chlebem ciabatta
- Těstovinový/obilný salát se sýrem nebo vejcem a zeleninou
- Fazolový/čočkový/cizrnový salát s pečivem
- Ovesná kaše s ovocem a ořechy
- Krupicový/rýžový nákyp s neslazeným kompotem / ovocným pyré

Teplé pokrmy:

- Špagety s rajčatovou omáčkou nebo cuketou, carbonara
- Plněné cukety s bramborami
- Dýně se smaženou polentou
- Fisolen Eintopf (dušené zelené fazolky) s chlebem
- Čočka a zelenina s houskovým knedlíkem
- Smetanový špenát s pečenými bramborami a smaženým vejcem
- Závin z tenkého těsta s různými náplněmi, jako je zelenina, špenát a feta, zelí nebo dýně
- Zeleninové, špenátové nebo dýňové lasagne
- Vaječné knedlíky se zeleným salátem
- Krautfleckerl (těstoviny s bílým zelím) se salátem
- Zeleninová rýže s tofu smaženým na pánvi
- Dušené brambory s brokolicí
- Cizrna s rýží
- Zeleninové placičky s bylinkovou omáčkou a brambory s petrželkou
- Bramborový guláš
- Tvarohové palačinky s neslazeným kompotem
- Pečený rýžový pudink s jablky

wellion®

CALLA^{light}



Přístroj určený k měření hladiny cukru v krvi.

NO
CODE



- **VELKÉ ČÍSLICE**
- **ZNAČENÍ “PŘED JÍDLEM” A “PO JÍDLE”**
- **JEDNODUCHÁ OBSLUHA**

Výrobek je diagnostickým zdravotnickým prostředkem in vitro. Čtěte pečlivě návod k použití a informace k jeho bezpečnému používání.

Zdroje:

Gröbner, W.: Hyperurikämie und Gicht. In: Biesalski, Hans Konrad et al. (Hrsg.): Ernährungsmedizin / Nach dem neuen Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer. 5. Auflage, Thieme-Verlag, Stuttgart, 2018, S.709–719.

Sautner, J. et al. (ÖGR – Arbeitskreis für Arthrose und Kristallarthropathien): Österreichische Ernährungs- und Lebensstilempfehlungen bei Gicht und Hyperurikämie. In: Zeitschrift für Rheumatologie, 7, Springer Verlag, Berlin Heidelberg, 2015, S.631-636.

Choi, HK et al.: Purine-rich foods, dairy and protein intake, and the risk of gout in men. In: N. Engl. J. Med. 350 (11), 2004, S.1093-1103.

Kaneko, Kiyoko et al.: Total Purine and Purine Base Content of Common Foodstuffs for Facilitating Nutritional Therapy for Gout and Hyperuricemia. In: Biol. Pharm. Bull. 37 (5). Japan, 2014, S.709-721.

Bundesministerium für Gesundheit: Die österreichische Ernährungspyramide, Online im WWW unter URL: <https://www.sozialministerium.at>



- Prvotřídní výrobky Wellion
- Profesionální servis
- Speciální nabídky pouze pro členy

Výhody členství v klubu Wellion:

Vaše klubové výhody:

- **Mezinárodní průkaz diabetika - klubová karta**
v praktickém formátu platební karty - lze využít jako mezinárodní průkaz diabetika
- **Baterie zdarma**
1 x za rok - do Vašeho glukometru Wellion
- **Měřicí přístroj Wellion zdarma**
dle Vašeho výběru při přihlášení se do klubu Wellion
- **Internetové stránky Wellion**
www.elekta.cz • www.wellion.cz
- **Deníček diabetika Wellion**
Objednejte si Váš osobní deníček Wellion ZDARMA
- **Zákaznický servis Wellion**

Přihlášení do Wellion klubu

ANO, chci se stát členem Wellion klubu a čerpat tak mnoho výhod. **ANO**, zašlete mi, prosím, ZDARMA glukometr Wellion dle mé volby jako dárek na uvítanou.

Jméno

Příjmení

Ulice

PSČ / Obec

E-mail (pro zasílání speciálních nabídek)

Telefon

Datum narození

Souhlasím s tím, že společnost **ELEKTA, s. r. o.** v Braňce 262, 252 17 Tachovice, dále jen „ELEKTA“, shromáždí údaje uvedené osobní údaje za účelem registrace v klubu Wellion. V souvislosti s poskytováním osobních služeb, které zahrnují například poskytování baterie na oční proužky zdarma. Tento souhlas může být kdykoli bezplatně a bez udání důvodu odvolán e-mailem prostřednictvím adresy elekta@elekta.cz nebo písemně na adresu společnosti **ELEKTA, s. r. o.** v Braňce 262, 252 17 Tachovice. Blížší údaje o ochraně osobních údajů najdete na webových stránkách společnosti: www.wellion.cz a www.elekta.cz.

Datum podpisu



Tel: (+420) 277 015 011

ELEKTA, s. r. o.
V Braňce 262
252 17 Tachovice
Česká Republika

WEL156CZ 20240813

 wellion®



Vaše RAKOUSKÁ značka zdraví

Výrobce
MED TRUST Handelsges.m.b.H.
Gewerbepark 10 • A-7221 Marz
www.medtrust.at • www.wellion.at



WEL154CZ 20240813