

## Dietní doporučení při dně a zvýšené hladině kyseliny močové

potraviny/ skupiny potravin	vhodnost	výběr	komentář
chléb, pečivo, moučníky	vhodné	celozrnný chléb a pečivo, případně vícezrnné či speciální	V rámci spotřeby chleba a pečiva by měly výrazně převažovat celozrnné, případně vícezrnné či speciální druhy.
	nevadí*	běžný chléb a pečivo, moučníky z pšicotového, kynutého, odpalovaného těsta, ideálně doplněné tvarohem či ovocem	
	vadí	moučníky z plundrového a listového těsta, moučníky smažené, moučníky s máslovými a smetanovými krémy	
zelenina	vhodné	čerstvá, mražená, tepelně upravená	
	nevadí*	-	
	vadí	solené zeleninové chipsy, zelenina ve slaných nálevech, upravená smažením	
ovoce	vhodné	čerstvé, mražené, tepelně upravené	Bylo zjištěno, že hladinu kyseliny močové zvyšuje také fruktóza, která je součástí zejména slazených nápojů, ale také je přítomna v přirozeně sladkých ovocných šťávách včetně džusů, v medu, sirupech. Z ovoce mohou být výhodnější bobulové druhy a třešně.
	nevadí*	sušené ovoce v menším množství, ovocné zmrzliny a sorbety s výběrem menších porcí	
	vadí	povidla, džemy, zejména pak kandované ovoce, sušené ovoce v polevách	
luštěniny	vhodné	čočka, hrách, fazole, cizrna, sója a výrobky z nich	Luštěniny mají sice vysoký obsah purinových látek, nicméně díky vysokému obsahu vlákniny a dalších prospěšných látek je výhodné je v jídelníčku neomezovat. Vláknina navíc urychluje střevní peristaltiku, a díky tomu je vstřebávání purinů znesnadněno.**
	nevadí*	-	
	vadí	-	
cukr, cukrovinky, sladkosti	vhodné	nekalorická sladidla	U zmrzlin je vhodné vybírat menší druhy a bez polev.
	nevadí*	hořká čokoláda v malém množství, zmrzliny ovocné či smetanové	
	vadí	cukr a sirupy ke slazení (zejména ty s obsahem fruktózy), slazené nápoje, bonbony, zejména s polevou či náplní	
jateční maso, drůbež, ostatní masa	vhodné	slepice, případně kuře a krůta a kachna barbarie bez kůže, králik	Kuře má vyšší obsah purinových látek, nicméně vzhledem k nižšímu obsahu tuku a vysokému obsahu bílkovin je možná jeho pravidelná konzumace. Hovězí maso, vnitřnosti, mořské plody a zvěřinu je možné konzumovat, ale méně často a po menších dávkách (max. 80 g v syrovém stavu).
	nevadí*	kuře a krůta s kůží, kachna a husa bez kůže, libové vepřové a hovězí maso, vnitřnosti, mořské plody, zvěřina	
	vadí	kachna a husa s kůží, tučné vepřové (krkovice, bok), hovězí maso s viditelným tukem, maso upravené smažením; hovězí a vepřové maso, vnitřnosti, mořské plody a zvěřina ve větší porci najednou	
ryby	vhodné	sladkovodní i mořské s různým podílem tuku (pstruh, okoun, candát, štika, treska), tuňák v oleji či ve vlastní šťávě, případně makrela, šprot, tuňák, sled, losos, rybí výrobky v jogurtu, aspiku, nakyselo	I když jsou tučnější ryby zdrojem purinových látek, jejich konzumaci – vzhledem k přínosu obsahu bílkovin a n-3 mastných kyselin – není třeba omezovat.
	nevadí*	uzená makrela, ryby solené, rybí výrobky ve slaných nálevech	
	vadí	ryby a rybí výrobky smažené či fritované	
masné výrobky, uzeniny	vhodné	šunka nejvyšší jakosti, domácí masové konzervy z libového masa, bez přídavku tuku a s minimem soli	
	nevadí*	šunka výběrová, šunka od kosti, párky a uzeniny a další masné výrobky s obsahem masa nad 85 % a nízkým obsahem soli	
	vadí	měkké a trvanlivé salámy, slanina, paštiky, zabijačkové výrobky	
vejce	vhodné	vejce v množství do 2 porcí denně	
	nevadí*	-	
	vadí	vejce upravená na másle, sádle, slanině	
mléčné výrobky	vhodné	mléko, sýry s obsahem tuku v sušině do 45 %, jogurty s obsahem tuku do 2,5 % přednostně neochucené, tvaroh (nízkotučný, polotučný), neochucené zakysané mléčné výrobky	
	nevadí*	smetana 12%, jogurty s obsahem tuku nad 3,5 %, sýry s obsahem tuku v sušině nad 45 %, ochucené mléčné výrobky	
	vadí	smetanové jogurty, smetanové sýry, smetana 33% a s obsahem více tuku	
tuky na přípravu pokrmů	vhodné	řepkový, olivový olej	
	nevadí*	-	
	vadí	sádlo, máslo, přepuštěné máslo, kokosový tuk	
tuky na studenou kuchyni	vhodné	roztíratelné rostlinné tuky se sníženým obsahem tuku, rostlinné oleje do salátů	
	nevadí*	-	
	vadí	máslo, sádlo, kokosový tuk	
ořechy a semena	vhodné	nepražené, nesolené, bez polevy	Ořechy a semínka jsou vhodné, zohlednit je potřeba pouze jejich vyšší energetickou hodnotu.
	nevadí*	-	
	vadí	pražené, solené, kokosový ořech, s polevou	
„ochucovadla“	vhodné	bylinky, koření, ocet, hořčice, jogurtové dresinky na bázi rostlinných olejů	
	nevadí*	-	
	vadí	s obsahem velkého množství cukru, soli	
nápoje	vhodné	voda, čaj, káva, neochucené minerálky	
	nevadí*	výrazně ředěné 100% džusy, ochucené minerálky, light nápoje	
	vadí	slazené nápoje, alkoholické nápoje (zejména pivo včetně nealkoholického a destiláty), smetanové nápoje	
přílohy	vhodné	brambory, rýže a těstoviny v celozrnné variantě	
	nevadí*	rýže, těstoviny, bramborové knedlíky	
	vadí	knedlíky houskové, špekové, přílohy smažené a fritované	
potraviny obsahující kvasinky	vhodné	pečivo s obsahem droždí	U pečiva je třeba upřednostňovat celozrnné, případně vícezrnné či speciální varianty.
	nevadí*	-	
	vadí	droždí, extrakty z kvasnic určené k podpoře imunity, pivovarské kvasnice	

\*s podmínkou/omezením, \*\*více si o luštěninách a jejich vhodnosti přečtete v tomto článku: <https://kapitolyozdravi.cz/clanek/lustenyiny>

**Důležité:** Doporučení v tabulce je vhodné konzultovat s nutričním terapeutem s ohledem na další přítomná onemocnění. Doporučení respektují fakt, že řada pacientů trpí dalšími chorobami, jako jsou například obezita, diabetes mellitus (cukrovka) 2. typu, dyslipidemie (poruchy metabolismu tuků), hypertenze (vysoký krevní tlak) aj. Doporučení ke konzumaci potravin zohledňují obsah purinových látek, ale také jejich zařazení v kontextu vyváženého jídelníčku (a v této souvislosti obsah důležitých látek v nich obsažených) či v souvislosti s možností ovlivnění hladiny kyseliny močové.

Odborný garant: Věra Boháčová, DiS.



**Kapitoly**  
online  
multioborový  
portál pro lékaře



## Potraviny a jejich vhodnější varianty

potravina	vhodnější varianta
smetana na šlehání 33%	smetana 12%
jogurt bílý smetanový 10 % tuku	jogurt bílý 2,5 % tuku
salám	šunka nejvyšší jakosti
máslové sušenky s polevou	cereální sušenky s ovocem v menším množství
croissant	koláček s tvarohem
kokosový ořech	vlašské ořechy
máslo	Flora original
kokosový tuk	řepkový olej
sázené vejce	ztracené/pošírované vejce
těstoviny	celozrnné těstoviny
rýže	rýže natural

NPS-CZ-00364

Odborný garant: Věra Boháčová, DiS.



**Kapitoly** multioborový  
portál pro lékaře  
online

*Kapitoly*  
**o zdraví** 