



ZDRAVÁ STRAVA

PRE
ŠTANDARDNÚ
HLADINU
KYSELINY
MOČOVEJ



V prípade vysokého krvného tlaku (hypertenzie) je dôležité poznamenať, že **zvýšená hladina kyseliny močovej** (hyperurikémia) **dálej zvyšuje riziko kardiovaskulárnych ochorení**.
Výskum tiež odhalil, že **jeden zo štyroch ľudí s hypertenziou má zvýšenú hladinu kyseliny močovej**, čo samo o sebe môže prispievať k vysokému krvnému tlaku.

Prečo je dôležité riešiť zvýšenú hladinu kyseliny močovej?

Priveľa kyseliny močovej v krvi môže poškodiť krvné cievy a spôsobiť zápal, čo zvyšuje riziko **mozgovej príhody a srdcového infarktu**, a môže tiež viesť k **artritíde a dne**.

ČO ROBIŤ, ABY SME TOMU ZABRÁNILI?



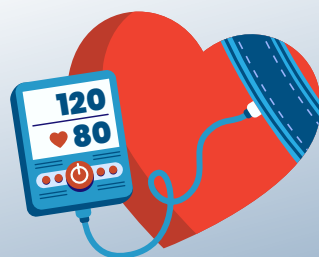
SLEDOVAŤ HLADINU KYSELINY MOČOVEJ:

sledovanie hladiny kyseliny močovej je zahrnuté **v bežných krvných testoch**, preto sa vždy oplatí preštudovať si výsledky, aby ste si vedeli **skontrolovať hladinu kyseliny močovej a akékoľvek zmeny**.

Ak u seba zistíte zvýšenú hladinu, obráťte sa na svojho lekára.

PRAVIDELNÉ MERANIE KRVNÉHO TLAKU:

pravidelné meranie krvného tlaku je nevyhnutné a obzvlášť dôležité, pokiaľ máte zvýšenú hladinu kyseliny močovej.





ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL:

vyvážená strava, pravidelné **cvičenie** a dostatočný **príjem tekutín** môže pomôcť znížiť hladinu kyseliny močovej aj krvný tlak.

ĎALŠIE MOŽNOSTI:

v opodstatnených prípadoch vám môže lekár predpísať **lieky na zníženie hladiny kyseliny močovej**, podobné liekom na zníženie krvného tlaku.



ZHRNUTIE:

Hoci mnohé rizikové faktory hypertenzie sú známe, nie je všeobecne rozšírené, že k **významným rizikovým faktorom hypertenzie patrí aj zvýšená hladina kyseliny močovej**.

Vzhľadom na súvislosť medzi vysokou hladinou kyseliny močovej a vysokým krvným tlakom je dôležité **včas identifikovať oba problémy** a dodržiavať lekárom **predpísanú liečbu** (či už ide o zmenu životného štýlu, stravovania, či nasadenie liekov).

Takto možno **predísť vážnejším komplikáciám** a zlepšiť kvalitu života z dlhodobého hľadiska.





Pozrime sa bližšie na to,
čo môžeme urobiť,
aby sme sa vyhlí hyperurikémií
prostredníctvom výživy.

STRAVA

Kyselina močová sa tvorí v tele počas rozkladu purínov, preto je dôležité konzumovať potraviny s nízkym obsahom purínov. Množstvo purínov súvisí najmä s obsahom bielkovín v strave, ale vysoký obsah cukru v potravinách hladinu kyseliny močovej takisto zvyšuje.

V prípade hyperurikémie sa odporúča vyhýbať sa jedlám s vysokým obsahom purínov a uprednostňovať potraviny z nízkym obsahom purínov:

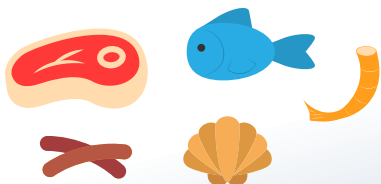


NÍZKY OBSAH PURÍNŮV:

zelené fazule, kapusta, ružičkový kel, kukurica, tekvica, baklažán, cuketa, uhorka, paradajky, mrkva, jablká, hrušky, červené bobule, tmavý a biely chlieb, mliečne výrobky, vajcia.

STREDNÝ OBSAH PURÍNŮV:

kuracie a kačacie stehná, bravčové karé, strukoviny (ako sušené fazule, šošovica, cícer, zelený hrášok), figy, hrozienka, arašidy.



VYSOKÝ OBSAH PURÍNŮV:

červené mäso, vnútornosti, sardinky, mušle, tuniak, údeniny.

PRÍJEM TEKUTÍN



Pre vylučovanie kyseliny močovej je zásadný **dostatočný príjem tekutín**. Odporúča sa vypiť **2–3 litre vody denne**.

Treba sa však **vyhýbať** **sladeným nápojom a nápojom s vysokým obsahom fruktózy** (napr. jablkový či pomarančový džús), pretože tie môžu hladinu kyseliny močovej zvyšovať.



Spomedzi alkoholických nápojov najčastejšie **pivo a víno prispievajú k zvýšenej hladine kyseliny močovej v krvi**, preto je odporúčané sa im **vyhýbať**.



Prečo treba hovoriť o strave?

Podme si v krátkosti prejsť rady k životnému štýlu pri **hypertenzii**, kde sa význam stravy už spomínal.

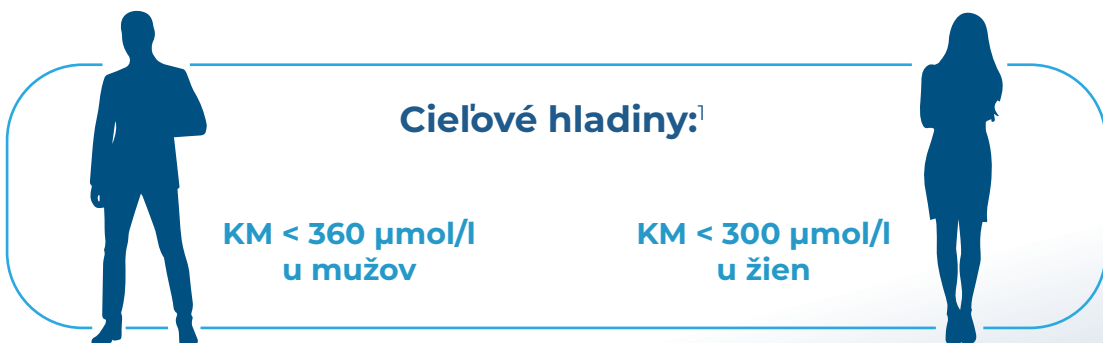
DASH diéta* sa špeciálne odporúča ľuďom s vysokým krvným tlakom a zahŕňa zníženie príjmu soli a príjem stravy bohatej na **zeleninu, ovocie, chudé mäso a vlákninu**.

Veľa druhov ovocia a zeleniny, ako aj mäso a ryby, však môžu mať stredný alebo vysoký obsah purínov, o ktorom je dôležité vedieť a venovať mu pozornosť.

Ak zároveň máte **vysoký krvný tlak** a chcete udržať **hladinu kyseliny močovej** pod kontrolou, je treba dodržiavať DASH diétu uprednostňovaním **potravín s nižším obsahom purínov**, napríklad ružičkového kelu, karfiolu, baklažánu, cukety a červených bobúľ, v prípade konzumácie jedál s **množstvom zeleniny, ovocia, chudého mäsa a vlákniny**.

Z chudého mäsa možno v primeranej miere jesť kuracie mäso, no bohužiaľ sa treba vzdať morských plodov. Odporúčajú sa 2–3 dni bez mäsa.

Mali by ste sa **vyhýbať sladkým jedlám a nápojom, rovnako ako alkoholu**.



KM: kyselina močová

* DASH diéta (Dietary Approaches to Stop Hypertension) je výživový plán zameraný na zníženie a kontrolu vysokého krvného tlaku (hypertenzie).

ODPORÚČANÁ DIÉTA PRI HYPERURIKÉMII A DNE

	A NEVHODNÉ POTRAVINY viac ako 150 mg purínov v 100 g jedla	B POTRAVINY V OBMEDZENOM MNOŽSTVE 50–150 mg purínov v 100 g jedla	C VHODNÉ POTRAVINY 0–50 mg purínov v 100 g jedla
nápoje	silná čierna káva, čierny čaj, alkohol a destiláty, ťažšie vína a pivo	alkalické minerálky, slabá káva a čierny čaj, ľahké prírodné vína	dostatočné množstvo čistej vody, ovocný a bylinkový čaj, voda s citrónovou šťavou, prírodné nesladené limonády
tuky a vajcia	živočišne tuky	maslo, arašidové maslo	rastlinné tuky a oleje, vajcia
ryby	morské ryby a živočíchy, sardelová pasta, očká, olejovky, šproty, rybie konzervy, nakladané ryby, mušle, tuniak	sladkovodné ryby	losos, treska
mäso	mäso z mladých zvierat, mäsové vývary, vnútornosti, paštéty, jaternice, údeniny, zverina	chudé hovädzie mäso, chudšie bravčové mäso, hydina	varená šunka, chudé teľacie mäso
mliečne výrobky	plesňové a tučné syry, údené syry	tvrdý odtučnený syr	mlieko a kyslomliečne výrobky, nízko-tučné syry, kyslá smotana, jogurty, tvaroh, zázvas
zelenina	-	karfiol, huby, avokádo, špenát, petržlen	šalát, všetky druhy kapusty, zemiaky, mrkva, paradajky, paprika, kaleráb, cuketa, uhorka, cibuľa, zeler, červená repa, olivy, chren, cesnak
ovocie	-	maliny, egreše, ríbezle, rebarbora, ananás, brusnice, slivky	jablká, hrušky, grepy, kivi, čerešne, banány, mandarínky, pomaranče, broskyne, nektárinky, višne, jahody, čučoriedky, mango, figy
obilniny a strukoviny	sója, tofu, mak, slnečnicové semená, pšeničné klíčky	fazuľa, hnedá ryža, pohánka, kukurica, cicer, hrach, šošovica	cestoviny, múčne jedlá, cereálie, ryža (biela aj naturálna)
pečivo	výrobky z droždia	tvarohové a zemiakové knedle	biela múka a výrobky z nej (bez droždia)
pochutiny a orechy	kakao, čokoláda, marcipán	torty a zmrzliny s vyšším obsahom tuku, arašidy	mliečne koktaily, ovocné zmrzliny, želatínové torty, neochutené čerstvé mandle (nie slané), med, piškóty, vlašské a lieskové orechy
koreniny	sójová omáčka, mäsové kocky, ostré koreniny, horčica, worcester	petržlenová vňať	kôpor, pažítka, rasca, majoránka



ZHRNUTIE:

Niektoré jedlá, hoci sa všeobecne považujú za zdravé, môžu obsahovať veľa purínov, a preto je lepšie sa im pri hyperurikémii vyháňať.

Dodržiavanie správneho stravovania môže byť výzva, a preto vám týmto materiálom chcem v tom pomôcť.

Okrem stravy k udržaniu zdravia prispieva aj dosiahnutie a udržiavanie **optimálnej telesnej hmotnosti, pravidelné cvičenie a dostatočný príjem tekutín.**

Zdroje:

1. Vrablík M, Borghi C, Rosolová H, et al. Diagnostika a léčba hyperurikémie v kardiovaskulární prevenci na základě patofyziologického mechanismu jejího vzniku – Expertní konsenzus českých a slovenských odborníků 2024. Athero Review. 2024 Sep; (9)2: 61-71.

A Magyar Hypertonia Társaság, a Magyar Nephrologiai Társaság és a Magyar Reumatológusok Egyesületének konszenzisdokumentuma - A hyperurikaemiás és a köszvényes betegek ellátásáról. Hypertonia és Nephrologia. 2020;24(02 klsz): S1-S20. Magyar Reumatológia, 2020, 61, 70–89.

Mancia G et al: 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension: Endorsed by the International Society of Hypertension (ISH) and the European Renal Association (ERA). J Hypertens. 2023 Dec 1;41(12):1874-2071.

Richette P et al. 2016 updated EULAR evidence-based recommendations for the management of gout. Ann Rheum Dis. 2017 Jan;76(1):29-42. doi: 10.1136/annrheumdis-2016-209707. Epub 2016 Jul 25. PMID: 27457514.

Všetky informácie v tomto materiáli vychádzajú z aktuálne dostupných a overených zdrojov určených pre odbornú aj laickú verejnosť. Materiál má len informačný charakter a nenahrádza odborné vyšetrenie ani konzultáciu s vaším ošetrojúcim lekárom.



EGIS SLOVAKIA spol. s r.o.
Apollo BC II, blok E, Prievozská 4D, 821 09 Bratislava
Tel.: 02/3240 9422, e-mail: sekretariat@egis.sk; sk.egis.health

MIL BRO1 022026 SK