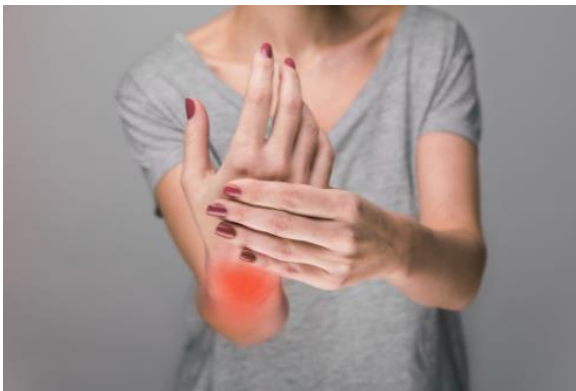
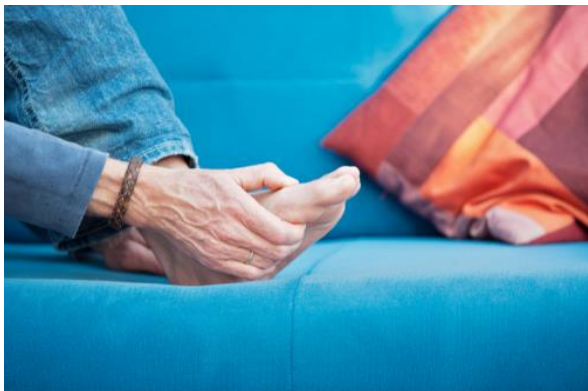


CO JE DNA?



Dna je nemoc.

Říká se jí také pakostnice.

Také se jí říká nemoc králů, protože ve středověku jí trpěla šlechta, jedla totiž hodně masa a pila hodně alkoholu.

Dna napadá klouby a způsobuje zánět.

Když má člověk dnu, klouby natékají a bolí.

Co dělat, když mám dnu?



Musím pít dostatek vody a dodržovat dietu.

Dieta nám říká, co můžeme a co nemůžeme jíst a pít.

Jde o to, vynechat ty potraviny a nápoje, které mají velké množství purinů.

Puriny jsou látky, které se nám v těle změní na kyselinu močovou a ta nám pak při dně škodí.

O tom, co přesně jíst a pít, ale také co nejíst a nepít se vždy poradíme se svým lékařem!!

Když nedodržíme dietu, náš stav se zhorší a bolí nás klouby.

Když klouby hodně bolí, pomáhá, když bolestivé místo chladíme a ledujeme.

Musíme chodit k doktorovi na pravidelné kontroly.

Také musíme pravidelně chodit na odběry krve.

Podle výsledku z odběru, nám doktor napíše recept na léky.

Léky si pak s receptem vyzvedneme v lékárně.



Co jíst?

Doporučuje se zelenina.



Například rajčata, ředkvičky, okurky, mrkev, celer, cibule, paprika, kapusta, pórek, kedlubny, červená řepa, fazolové lusky, bílé zelí, hlávkový salát, cuketa, meloun a další.

Doporučuje se ovoce a také ovocné šťávy.



Například třešně, borůvky, jablka, hrušky, jahody, švestky, meruňky, pomeranče, citróny, ananas, hroznové víno, nektarinky, broskve, rybíz, angrešt, maliny, ostružiny a další.

Vhodné jsou mléčné výrobky.



Mléko, podmáslí, kefír, acidofilní mléko, tvaroh, jogurty, brynza, tvrdé a čerstvé sýry.

Doporučují se také rostlinné oleje a další.



Například olivový olej, tofu, mandle a další ořechy, někdy také houby a vajíčka od šťastných slepic,

Vhodné jsou těstoviny, rýže, kuskus, brambory a pečivo.



Doporučuje se pít hodně vody například Bílinské kyselky. Místo kávy je lepší melta.



Co NEJÍST

Maso, zvěřina, vnitřnosti (např. játra, ledvinky) uzeniny, paštiky.

Ryby a mořské plody, sardinky a tuňák.

Smažená jídla.

Plísňové a tučné sýry.

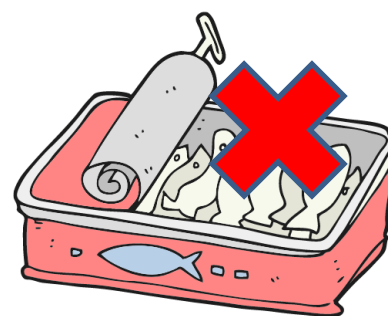
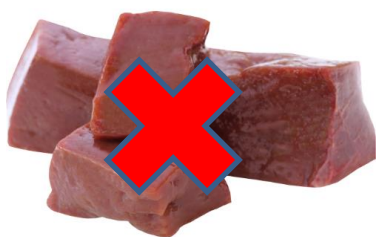
Čokoláda, sladkosti a kynuté těsto.

Kakao a kakaové výrobky.

Luštěniny – hrách, čočka, fazole.

Ostré koření – kari, chilli, pepř.

Dochucovadla, masové vývary, sójová omáčka, worchester.



**NĚKTERÉ POTRAVINY JE MOŽNÉ JÍST, ALE JEN VÝJIMEČNĚ.
NEZAPOMEŇTE SE PORADIT SE SVÝM LÉKAŘEM.**