**DNA MOCZANOWA**

**Tabela produktów dozwolonych i zabronionych**

Stosując dietę o niskiej zawartości puryn pamiętaj, by jeść regularnie 4-5 razy dziennie. Ostatni posiłek postaraj się spożywać do **4 godzin przed snem**. Dzięki temu nie dopuścisz do gromadzenia się większych ilości kwasu moczowego w czasie nocnym. Co można jeść chorując na dnę moczanową, a czego  należy unikać?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Produkty** | **Dozwolone** | **Przeciwwskazane** |
| **Napoje** | słaba herbata, herbata owocowa, kawa zbożowa, woda mineralna | prawdziwa kawa, kakao, mocna herbata, alkohol, czekolada |
| **Pieczywo** | pszenne, żytnie jasne i razowe | drożdże |
| **Mleko** | w każdej postaci: mleko świeże, w proszku, fermentowane przetwory mleczne | dosładzane mleko skondensowane |
| **Sery** | chude, twarogowe | tłuste, pleśniowe |
| **Jaja** | całe, żółtko i białko | brak |
| **Mięso i wędliny** | w ograniczonych ilościach chude: cielęcina, wołowina, indyk, baranina, jagnięcina, kura, królik | tłuste gatunki mięsa, podroby: wątroba, nerki, mózg, serca, konserwy, pasztety, salami |
| **Ryby** | sandacz, karp, dorsz, pstrąg, halibut, tuńczyk | ryby pod postacią filetów, wędzone, sardynki, szproty, śledź, tłuste ryby |
| **Ziemniaki (w niewielkich ilościach)** | gotowane, pieczone | smażone, frytki |
| **Warzywa** | warzywa kapustne, kalafior, pomidor, chrzan, marchew, dynia, sałata, szczypiorek, koperek, zielona pietruszka, por, cebula, buraki, ogórki, rzodkiewka, kalarepa, brukiew, korzeń pietruszki, seler | szpinak, szczaw, groszek zielony, fasolka szparagowa, grzyby, suche strączkowe: groch, fasola, soja, bób, soczewica |
| **Owoce** | owoce jagodowe, cytrusowe, owoce dzikiej róży, jabłka, śliwki, gruszki, morele, brzoskwinie, melony, winogrona, czereśnie, wiśnie | rabarbar |
| **Desery i słodycze** | brak | cukier, miód, dżemy, marmolady, syropy, konfitury, ciasta francuskie, ciasta z kremem, torty, wyroby śmietanowe, czekolada i słodycze z dodatkiem kakao, kawy lub alkoholu |
| **Przyprawy** | łagodne: koperek, pietruszka, szczypiorek, kwasek cytrynowy, skórka pomarańczowa, sok z cytryny, majeranek, cynamon | ostre: ocet, pieprz, musztarda, papryka, gałka muszkatołowa |