KYSELINA MOČOVÁ A DIETNÍ DOPORUČENÍ

Mgr. Ladislava Krčmářová

Lékárna U zlatého hada, Kutná Hora

Dna (arthritis urica) se řadí mezi zánětlivá revmatická onemocnění, která mají metabolickou příčinu. Vzniká jako zánětlivá reakce organismu na přítomnost krystalů kyseliny močové v kloubním prostředí.[1] Kyselina močová je odpadním produktem metabolismu purinů, a příčin zvýšení její koncentrace může být hned několik. Ke snížení koncentrace kyseliny močové často stačí zredukovat váhu a omezit přísun potravy bohaté na puriny. Při žádném kloubním onemocnění není správná životospráva tak důležitá jako při dně.[1]

Obezita a nadváha jsou charakterizovány nadměrným ukládáním tuku v těle. Jde o nemoc, která je rizikem pro vznik řady dalších vážných onemocnění. Je dokázáno, že již snížení hmotnosti o 5–10 % má pro pacienta podstatný zdravotní přínos. Rizika celkové úmrtnosti klesají o 20 %.[2] Na případy úspěšných klientů s dlouhodobě pozitivními výsledky, které měly i výrazný zdravotní dopad, ráda vzpomínám – obzvláště podaří- li se změnit stravovací návyky celé rodiny a pomoci mladému jedinci získat novou postavu.

KAZUISTIKA

Jedním z prvních problémů, které jsem řešila, byla redukce váhy otce a syna. Otec se rozhodl vzhledem k vysoké nadváze výrazně změnit své stravovací a pohybové návyky, chlapec jeho úmysl jednoznačně podpořil. V jeho případě změna hmotnosti prokazatelně zlepšila i jeho zdravotní stav.

V průběhu mnoha návštěv v horizontu více než roku se zcela změnil postoj celé rodiny k výživě a sportu. Dodnes se tito klienti řadí mezi mé nejúspěšnější a jsou stoprocentní reklamou na zdravý životní styl.

Klient: chlapec, 13 let

Výchozí stav a hodnoty – rok 2006: věk 13 let, váha 80 kg , výška 178 cm.

Zdravotní komplikace: Chlapec několikrát navštívil dorostového lékaře pro opakovaně naměřenou zvýšenou tělesnou teplotu, vysoký pocit únavy a blíže nespecifikovanou bolestivost kloubů. Byla mu provedena podrobná vyšetření a byla zjištěna vysoká koncentrace kyseliny močové v krvi. Lékař doporučil rodině zařadit stravu s nízkým obsahem purinů a snížit váhu.

Medikace: Po zjištění příčiny obtíží byla zahájena léčba Miluritem v dávce 100 mg jednou denně.

Naměřený BMI: 25,30 – u dítěte je zjišťování BMI složitější, protože jeden z parametrů, výška, se neustále mění s věkem. Proto se hodnoty musí převést do grafické podoby – percentilových grafů. BMI chlapce se pohyboval na hranici obezity a byl výrazně vyšší, než by mělo odpovídat jeho věku.[3]

Množství tuku v těle: cca 29 %.

Koncentrace kyseliny močové v krvi: 493 µmol/l – obtíže s bolestivostí kloubů, únavou a zvýšenou tělesnou teplotou.

Předcházející jídelníček: Rodiče se již po domluvě s lékařem pokoušeli omezit přísun purinů ve stravě. S kombinací jednotlivých potravin a si však zatím nevěděli rady. Navíc se tu stále ještě vyskytovala tučnější a dětmi tolik oblíbená smažená jídla. Chlapec též častěji pil sladké nápoje. Jídlo nebylo ideálně rozvrženo do 5–6 denních porcí, chlapec byl zvyklý po návratu ze školy „uzobávat" malá množství rozmanitých potravin.

Energetická hodnota jidelníčku: Přísun energie v jednotlivých dnech byl nevyvážený, nejčastěji se však podle odevzdaného zápisu pohyboval kolem 11 000 kJ.

Pohybová aktivita: Chlapec měl celou řadu mimoškolních aktivit, sport nebyl jeho prioritou. Věnoval se mu spíše nárazově, s kamarády.

Navržené řešení: Svého mladého klienta jsem hned od začátku motivovala přislíbením možnosti zlepšení zdravotního stavu úpravou životosprávy a pohybu. Navíc jsem zdůraznila jeho velmi významnou úlohu při pomoci tatínkovi. Rodičům jsem vysvětlila, kterým potravinám se budeme vyhýbat, a zdůraznila jsem nutnost dodržovat u chlapce dostatečný pitný režim a pohybovou aktivitu, což také podpoří vylučování kyseliny močové. Doporučila jsem jim především mléčné výrobky, které jsou na puriny chudé a jsou vhodné i po snížení nadváhy.

Obědy jsme ponechali na chlapcově výběru v jídelně. Večeře byly společné pro celou rodinu v racionálním duchu.

Energetická hodnota nového jídelníčku: Byla navržena kolem cca 7 500 kJ.

Výsledky: Klient i celá jeho rodina se mnou hned od začátku začali maximálně spolupracovat. Velikou podporou byla oběma také maminka, která jim všechna jídla připravovala, vybírala vhodné potraviny a v prvních týdnech působila též jako dohled nad dodržováním jídelníčku. Chlapec přistupoval k problému velice zodpovědně, ochotně se vzdal většiny svých oblíbených prohřešků a nahradil je zdravějšími alternativami. Spolu s otcem si naplánovali poměrně intenzivní sportovní aktivitu, která se skládala ze spinningu, fotbalu a jízdy na kole. Často se podařilo sportovat i pětkrát v týdnu.

Ukončení konzultací – červenec 2007: věk 14 let, váha 68 kg, výška 182 cm.

BMI 20,50 chlapce se pohyboval v optimálních hodnotách. Velice markantní bylo **snížení množství tuku v těle na 12 %,** což odpovídá trénovanému jedinci. Podstatně se zlepšila sportovní výkonnost.

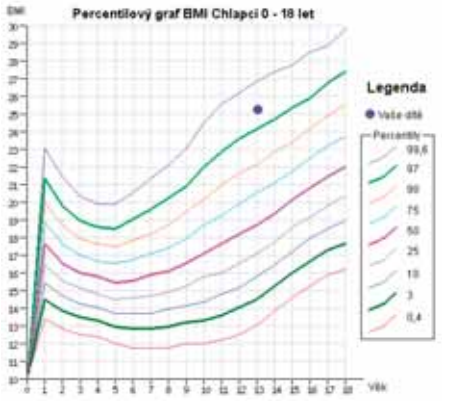
Koncentrace kyseliny močové v krvi: V březnu 2007 bylo naměřeno **365 µmol/l.** Klient již několik měsíců neužíval vzhledem ke změně životosprávy a váhovému úbytku Milurit. Jeho stav se normalizoval a byl zcela bez obtíží.

V současnosti – květen 2009: věk 16 let, váha 79 kg, výška 195 cm.

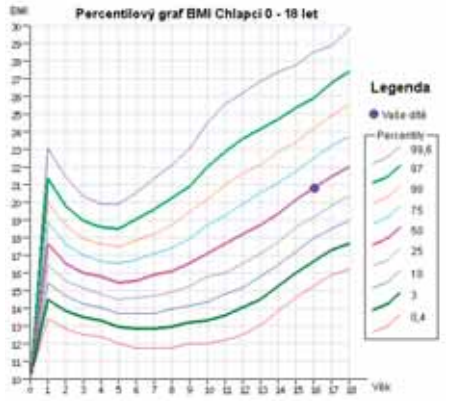
Koncentrace kyseliny močové v krvi: V současnosti není sledována, ale klient je stále bez obtíží.

BMI: 20,80 – opět v naprosto optimální hladině i přes výrazný růstový skok.

Závěr: V průběhu tří let došlo v rodině chlapce k podstatné a trvalé změně stravovacích návyků. Potraviny s vysokým obsahem purinů jsou zařazovány jen v malé míře. Otec a syn dokázali během konzultací dohromady zredukovat 36 kg. Do svého týdenního režimu zařadili zcela automaticky sport, který je nyní jejich velkým koníčkem. U obou se stav norma-



Věk: 13 let, BMI: 25, 25, Percentil 97– 99,6 – výrazně vyšší hmotnost



Věk: 16 let, BMI: 20, 78, Percentil 50 – 75 – naprosto optimální hmotnost

lizoval a zdravotní komplikace ustoupily. Tento příklad je názornou ukázkou toho, že vhodná a dlouhodobě dodržovaná správná životospráva dokáže zkorigovat a částečně i pozastavit průběh určitých onemocnění.

NĚKTERÁ NAVRŽENÁ JÍDLA:[1]

- zelenina s vejci
- brambory s tvarohem nebo zakys. smetanou
- zeleninové rizoto
- dietní ovocné knedlíky s tvarohem
- zapečená brokolice
- celerový salát s jablky
- šlehaný tvaroh se zeleninou nebo ovocem
- pečený losos s bramborem
- mrkvový nebo zelný salát s jablky
- sýrová pěna s pečivem

Literatura

1. Pavelka K. ***Diety při onemocnění dnou***. Praha: MAC, 2003.
2. Kabrnová K, Hainer V. ***Obezita je více, než viditelný problém***. Praha: Centrum pro diagnostiku a léčbu obezity, 2006.
3. Montignac M. ***Tajemství štíhlých a šťastných dětí***. Praha: PARTmedia, 2005.
4. www. vyzivadeti.cz, BMI kalkulačka a percentilové grafy, citace 28. 5. 2009

Tabulka rozdělení potravin při vysoké koncentraci kyseliny močové[1]

Potraviny při léčbě dny		
Nevhodné	**Občas použitelné**	**Vhodné**
vnitřnosti	rozumné množství masa	mléko a mléčné výrobky
mořské ryby	větší ryby	zelenina kromě zakázané
masové extrakty a omáčky		ovoce kromě fíků
luštěniny		rýže, brambory
maso mladých zvířat		vejce
alkohol		mouka, pečivo
špenát, chřest, řepa		mandle
fíky		ovocné a zeleninové šťávy
čokoláda, kakao		alkalické minerální vody
pikantní sýry		olej a máslo
uzeniny, vývary		
některé druhy koření		
reveň		
ovesné produkty		

PŘÍČINY VYSOKÉ HLADINY KYSELINY MOČOVÉ:

- zvýšený příjem exogenních purinů potravou
- snížení vylučování kyseliny močové ledvinami
- zvýšený rozpad buněk – zpravidla nádorových
- zvýšený katabolismus purinů – zde hraje roli i alkohol
- zvýšená biosyntéza purinů – dědičné metabolické poruchy purinů
- jiné příčiny – řada endokrinologických chorob

Zkušenosti lékárníků z jiných zemí ukazují, že jedinou **správnou cestou** k udržení a prosperitě nezávislých soukromých lékáren je jejich vlastní aktivita, vzájemná spolupráce a hledání konkurenčních výhod.

Produkty a služby společnosti Cemio jsou zaměřené právě na **zvyšování konkurenceschopnosti a ziskovosti** Vaší nezávislé lékárny. Prvním důležitým nástrojem je koncept privátní značky, následovat budou další aktivity, cílené na spokojenost pacientů a profitabilitu lékárny.

Zaměřme se na věci, které společně můžeme změnit k lepšímu, a udělejme to rychle.

Cemio Switzerland AG, Holbeinstrasse 25, 8008 Zürich / Cemio, s. r. o., Olivova 2096/4 , 110 00 Praha 1