

# Dieta ke snížení hladiny kyseliny močové v krvi

## **Význam kys. močové:**

Kyselina močová je součástí normálního metabolismu lidského těla. Její zvýšená hladina může vést k ukládání krystalů této kyseliny do kloubů nebo ledvin.

## **Příčiny zvýšené kyseliny močové:**

Jen 10% pacientů má zvýšenou hladinu z důvodu dědičnosti, 90% pacientů má za příčinu vysoký příjem potravinou. Alkohol blokuje vylučování kyseliny močové z těla.

## **Dietní opatření:**

### **Nevhodné potraviny:**

- maso
- živočišné tuky
- pivo
- tučné sýry
- některá zelenina: luštěniny, kapusta, špenát
- čokoláda a kakao

### **Vhodné potraviny:**

- ovoce
- syrová zelenina
- mléko
- vejce
- bílé maso
- pohanka, rýže

### **Další vhodná režimová opatření:**

- omezit stres
- nekouřit
- méně sladit
- dodržovat pitný režim

(c)

Ordinace všeobecného praktického lékařství s. r. o.

Tepelská 867/3a

353 01 Mariánské Lázně

tel.: 774363844, 354622202

www.ovpl.cz