

# Dieta niskopurynowa - najważniejsze informacje

[Strona główna](#) » [Zdrowie](#) » Dieta niskopurynowa - najważniejsze informacje

Podstawowe informacje dotyczące diety, którą polecamy osobom zmagającym się z dną moczanową lub kamicą nerkową.



Tym razem mamy dla Was kilka informacji na temat diety, która nie jest odchudzająca, ale może być pomocna w zwalczaniu niektórych dolegliwości. Dieta niskopurynowa polecana jest tym osobom, które chorują na dnę moczanową lub kamicę nerkową.

[Udostępnij](#) [Skomentuj](#)

**[Zobacz także: Dieta amerykańska - bez hamburgerów, ale też fajna](#)**

Ogólna zasada diety purynowej jest taka, by ograniczyć spożycie takich produktów, które mają dużą zawartość puryn (stąd nazwa diety!). W związku z tym istnieje podział na 3 grupy produktów ze względu na ilość wytwarzanego przez nie kwasu moczowego w organizmie.

- W I grupie produktów zalecanych, wręcz wskazanych, z których powinno się głównie komponować wszelkie posiłki na tej diecie są m.in. warzywa (takie jak np. cebula, cukinia, marchew, ogórki,

pomidory, ziemniaki), owoce (czereśnie, gruszki, jabłka, maliny, porzeczki), orzechy, jaja, cukier, makaron, ryż i kasze.

- W II grupie produktów, które należy traktować z lekką rezerwą, są m.in. banany, flądra, lin, dynia, fasola, groch.
- A w III z produktami zakazanymi są m.in. mięso, tłuste i wędzone ryby, grzyby, czekolada, alkohol, kawa, kakao, mocna herbata, brokuły, szpinak, kukurydza.

## 1. JAKIE SĄ ZASADY DIETY NISKOPURYNOWEJ?

- Jedz od 4 do 5 posiłków dziennie o stałych porach. Staraj się by przerwy między nimi wynosiły ok. 3 godzin, a ostatni był 3-4 godziny przed snem.
- Dania powinny być gotowane, pieczone w folii lub duszone.
- Staraj się wybierać produkty zawierające wiele węglowodanów a mało tłuszczu.
- Pij dużo wody, co najmniej 2 litry dziennie. Możesz też pić rozcieńczone soki i słabą herbatę.
- Włącz aktywność fizyczną do swojego rozkładu dnia.

**POLECAMY: [Jak ujędrnić biust?](#)**

## 2. JAKIE EFEKTY MOŻE PRZYNIĘŚĆ DIETA NISKOPURYNOWA?

Osoby, które zmagają się z dną moczaniową lub mają problem z kamicą nerkową na pewno dostrzegą różnicę. Dzięki ograniczeniu spożycia produktów zawierających puryny, w organizmie zmniejszy się też zawartość kwasu moczowego. Nie będzie on odkładał się w tkankach i narządach.

**POLECAMY: [Jak schudnąć z bioder?](#)**

Decyzję o zastosowaniu diety niskopurynowej czy jakiegokolwiek innej warto skonsultować z lekarzem.

# Ile ważą gwiazdy?

1/10 [>](#)





Źródło: [MilionKobiet.pl](http://MilionKobiet.pl), [poradnikzdrowie.pl](http://poradnikzdrowie.pl)  
Foto: Thinkstock

**Milion  
Kobiet.pl**