



BESTSELLER
6. VYDÁNÍ

Zdravá a chutná strava při onemocnění dnou

 Zdraví pro každého

Sven-David Müller
Christiane Weissenberger

Více než 60 vynikajících receptů
30 tipů, jak vylepšit svůj život s dnou
Doporučené a zakázané potraviny a vzorové jídelníčky

 **C PRESS**



Zdravá a chutná strava při onemocnění dnou, 6. aktualizované vydání

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Sven-David Müller, Christiane Weissenberger
Zdravá a chutná strava při onemocnění dnou,
6. aktualizované vydání – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

7 Předmluva

9 7 jasných pravidel proti zvýšení hodnot kyseliny močové v krvi

11 Hyperurikémie a dna – co je důležité vědět

- 12 Co je hyperurikémie a co je dna?
- 13 Formy dny
- 14 Dnavý záchvat
- 15 Krystalizace kyseliny močové – které části těla jsou postiženy nejčastěji?
- 16 Léky

17 Změnit stravu – ale jak?

- 18 Správné jídlo a pití – co je nyní opravdu důležité?
- 20 Správná váha
- 21 Živiny ve stravě chudé na puriny
- 24 Správné pití

25 Vzorové jídelníčky

- 26 Varianta 300 mg kyseliny močové denně
- 28 Varianta 500–600 mg kyseliny močové denně

31 30 stravovacích tipů na každý den

39 60 Lahodných receptů při hyperurikémii a dně

40 Snídaně snů

- 40 Luxusní snídaně bez purinů
- 41 Müsli s kiwi a pomerančem
- 41 Hruškovo-skořicové müsli
- 42 Nedělní snídaně
- 43 Nedělní housky
- 44 Rybízová houska
- 44 Ovocné müsli

- 45 Chléb se sýrem a hrozny
- 45 Celozrnné housky „Jižní moře“

46 Vydatný oběd

- 46 Zrnitá krémová pórková polévka
- 47 Francouzská cibulová polévka
- 48 Gratinovaná rajčatová polévka s bazalkou
- 49 Švábské sýrové špecle
- 50 Mrkvový bramborák s ovčím sýrem
- 51 Česnekový tvaroh
- 52 Středomořská míchaná vajíčka
- 53 Vejce v hořčičné omáčce
- 54 Zelenina s čočkou
- 55 Ragú z cukety a hub
- 56 Brambory ve slupce s křenovým tvarohem
- 56 Pečené brambory à la Méditerranée
- 57 Zapečená rajčatová rýže
- 58 Plněná kedlubna s bramborovým pyré a parmezánem
- 59 Gnocchi s hlívou ústřičnou a mozzarellou
- 60 Zeleninové lasagne
- 61 Pestrá zeleninová paella
- 62 Treska s rajčatovo-pomerančovou omáčkou
- 63 Losos se špenátem
- 64 Filé z platýze se žampiony
- 65 Rybí filé v zeleninové směsi
- 66 Krůtí zeleninová pánev Shanghai
- 67 Cikánský guláš
- 68 Sekaná
- 69 Zeleninové špagety

70 Lehká večeře

- 70 Čekankový salát na maltézský způsob
- 71 Řecký salát
- 72 Čerstvý pokrm z mrkve a bílého zeli

- 72 Pórkovo-jablečný salát
- 73 Barevný kuřecí salát
- 74 Velký zeleninový talíř
- 75 Marinovaná mozzarella s rajčaty
- 76 Gazpacho
- 77 Fitnessburger
- 78 Nakládané jogurtové kuličky à la Kréta
- 79 Pikantní jablkovo-mrkvová pasta
- 80 Řeřichovo-křenová pomazánka
- 81 Jablkovo-celerová pomazánka à la Méditerranée
- 82 Avokádovo-česneková pomazánka
- 82 Jarní chléb
- 83 Rajčatovo-řeřichový chléb

84 Sladké svačinky a dezerty

- 84 Banánový tvaroh
- 84 Jablkovo-hruškový jogurt
- 85 Směs z červeného ovoce s vanilkovým krémem
- 86 Meruňkovo-ostružinový sen
- 86 Borůvkový mražený krém
- 87 Ovocný špíz s jogurtovým dekorem a skořicí
- 88 Jablkový dort
- 89 Cheesecake
- 90 Exotický mangovo-vanilkový nápoj
- 90 Mrkvovo-jablečný shake
- 91 Pikantní zeleninový nápoj
- 91 Borůvkový shake

92 O autorovi

93 Seznam receptů

94 Rejstřík

Předmluva

Milé čtenářky, milí čtenáři,

víte, co měli společného Alexandr Veliký, Michelangelo, sluneční král Ludvík XIV., Karel Veliký, Peter Paul Rubens, Martin Luther, Casanova, Johann Wolfgang Goethe, Charles Darwin, Winston Churchill, Gerd Fröbe a Franz Josef Strauss? Všichni trpěli dnou.

Dna je považována za civilizační chorobu, která je následkem zvýšeného zatížení těla puriny. Puriny se nacházejí především v potravinách živočišného původu. Při látkové výměně z nich vzniká kyselina močová, jejíž zvýšená hladina v krvi vede k záchvatům dny.

V dnešní době trpí hyperurikémií a dnou minimálně 1,7 milionů lidí v Německu. Onemocnění je stále častější, neboť stále více lidí je obézních a trpí takzvaným metabolickým syndromem. Bez rozumného způsobu stravování, který v této knize podrobně popisujeme, nemůže mít medikamentózní léčba dostatečný účinek. V mnoha případech se dá díky správnému způsobu stravování s nízkým obsahem kyseliny močové vyhnout užívání léků.

Že změna stravování může být zábavná a že pokrmy mohou být chutné, to dokazuje tato příručka vaření. Lahodně jíst a zároveň bojovat proti dně a snižovat hladinu kyseliny močové – to je motto této knihy.

Pestré, kreativní recepty byly zkombinovány s užitečnými a zajímavými informacemi k tématu dny. Více než 60 receptů, které se budou zamlouvat celé rodině, nabízejí mnoho podnětů a lákají k vyzkoušení.

Váš
Sven-David Müller

Vaše
Christiane Weißenberger

7 jasných pravidel proti zvýšení hodnot kyseliny močové v krvi

1. Uvedte do normálu svoji hmotnost lehkou stravou s nízkým obsahem kalorií a pohybem. Při hubnutí byste se měli vyvarovat přísným půstům, jelikož rychlou redukcí hmotnosti dochází ke zvýšení hladiny kyseliny močové.
2. Vyvarujte se potravin bohatých na puriny jako vnitřnosti (játra, srdce), mořské plody, sardele, šproty, sardinky v oleji, stejně jako kůže z ryb, drůbeže nebo vepřová kůže. Porce by neměla překročit 100 g (např. malý řízek).
3. Váš jídelníček by měl sestávat převážně z cereálních výrobků, stejně tak i mléka a mléčných výrobků. Vhodným zdrojem bílkovin jsou také vejce.
4. Zelenina a ovoce jsou rovněž hodnotné potraviny s vysokým obsahem vlákniny a mohou se, až na několik výjimek, konzumovat ve značném množství (denně minimálně 250 g). Měli byste se vyvarovat luštěnin, jako je hrách, bílé fazole a čočka, ale i špenátu.
5. Strava by měla být pokud možno nízkotučná, jelikož tučné potraviny snižují vylučování kyseliny močové ledvinami, a tím zvyšují hladinu kyseliny močové v krvi.
6. Pro vylučování kyseliny močové je nezbytné velké množství tekutin. Proto byste měli přijmout denně minimálně 2 litry tekutin. Kromě minerálních vod jsou vhodné i zředěné ovocné a zeleninové šťávy, bylinkové a ovocné čaje, v omezeném množství káva a černý čaj.
7. Alkohol byste měli konzumovat pouze střídavě, neboť po vysoké konzumaci alkoholu často dochází k bolestivým dnavým záchvatům, jelikož alkohol brání vylučování kyseliny močové a zvyšuje syntézu kyseliny močové v játrech. Vysoký obsah purinů má například pivo, bohužel i nealkoholické pivo.

