

Hyperurikémie je zvýšená hladina kyseliny močové v krvi. Nad určitou hladinu docházejí k jejímu vysrážení a tvorbě krystalů, které se nejčastěji ukládají v okolí kloubů a v ledvinách. V počátcích se nemoc vůbec neprojevuje, ale může náhle propuknout v záchvat, doprovázený velkou bolestí v kloubech či ledvinách. Tento záchvat může vyvolávat nestřídmost v jídle, alkohol, stres, přepracování či únava.

## Dodržujte tyto zásady

- dodržujte dietu, která se skládá z doporučených potravin
- nepřejídejte se
- nepijte alkohol
- pijte dostatečné množství tekutin (2-3 litry za den)
- minimum stresu

## Doporučené potraviny

- nápoje – voda, slabý ovocný čaj, voda s ovocnou šťávou
- tuky – rostlinné tuky a oleje
- mléčné výrobky – mléko, nízkotučné sýry, jogurty, tvaroh, podmáslí
- zelenina a ovoce – čerstvá zelenina a ovoce, hlávkový salát, kompoty, brambory
- obiloviny – těstoviny, kukuřice, moučné pokrmy
- pečivo – bílé i tmavé
- pochutiny – mléčné koktejly, ovocná zmrzlina, puding, želatinové dorty, sušenky
- koření – petrželová nať, kopr, pažitka, kmín, majoránka

## Potraviny v omezeném množství

- nápoje – minerálky s vyšším obsahem minerálů, káva, slabý černý čaj, lehká přírodní vína, vinný střík
- tuky – máslo
- ryby – sladkovodní
- maso – maso z odrostlých zvířat, libové hovězí, vařená šunka, vařené drůběží maso
- mléčné výrobky – smažený sýr
- vejce – smažená vejce, vařená vejce
- zelenina, ovoce – květák, houby
- obiloviny – rýže
- pečivo – tvarohové a bramborové knedlíky
- pochutiny – tučnější dorty a zmrzliny, máslové krémy

## Potraviny nevhodné

- nápoje – silné kakao, silný čaj, koncentrovaný alkohol, pivo, těžší vína
- tuky – živočišné tuky a bílkoviny
- ryby – mořské ryby, rybí konzervy, sled', slaneček, olejovky, sardelky, očka, korýši
- maso – vnitřnosti, masa z mladých zvířat, nakládána masa, masové vývary a extrakty, zvěřina, tučné uzeniny
- mléčné výrobky – plísňové a tučné uzené sýry
- zelenina, ovoce – špenát, kapusta, křen, česnek, růžičková kapusta
- luštěniny – hrách, čočka, fazole
- pochutiny – čokoláda, marcipán
- koření – ostrá koření, hořčice

## K čemu může dojít při nesprávné léčbě a nedodržování diety

- úplná degenerace kloubu
- vznik ledvinových kamenů a koliky
- jiné metabolické poruchy (cukrovka, obezita, zvýšená hladina cholesterolu, vysoký tlak a onemocnění oběhového systému)