



Diéta pri hyperurikémii a DNE (dna) by mala byť zameraná na minimalizáciu príjmu purínov, látky, ktorá sa pri trávení mení na kyselinu močovú. Tu sú niektoré obecné odporúčania. Je dôležité si uvedomiť, že každý pacient je individuálny, a preto by diéta mala byť prispôbená jeho konkrétnym potrebám a zdravotnému stavu. Odporúča sa konzultovať s lekárom alebo odborníkom na výživu pre presné usmernenie.

Kategória	Nevhodné potraviny	Obmedzené množstvo	Vhodné potraviny
Koreniny	ostré koreniny, kari, mäsové kocky, sójová omáčka, horčica, worcester	petržlenová vňať	bylinky, čerstvé korenie, cesnak, cibuľa, citrónová šťava, kôpor, rasca, majoránka, pažitka
Strukoviny	hrach, sója	kukurica, šošovica a fazuľa v obmedzenom množstve	cícer
Obilniny a pečivo	pšenica, jačmeň, raž, ovos, mak, slnečnicové semená	tvorohové a zemiakové knedle, celozrnné obilniny, čierny chlieb, pohánka, hnedá ryža	múčne jedlá, cereálie, ryža, quinoa, krupica, cestoviny, biele a tmavé pečivo
Mliečne výrobky	plesňové a tučné syry, údené syry, plnotučné mlieko	trvalý odtučnený syr, nízkoúčinný tvaroh	nízkoúčinné syry, kyslá smotana, jogurty
Mäso	vnútornosti, hovädzie, bravčové, jahňacie, klobásy, mäsové vývary, paštéty, jaternice, údeniny, zverina, masťné mäso	chudé hovädzie a bravčové mäso, hydina, varená šunka	hydina v obmedzenom množstve
Ovocie a zelenina	špenát, chren, kyslá kapusta, paradajky, chren, cesnak, červená repa, mango, figy	maliny, egreš, ríbezle, rebarbora, ananás, brusnice, slivky, zemiaky, karfiol, huby, olivy	jablká, hrušky, mandarínky, pomaranče, banány kiwi, grepy, čerešne, broskyne, nektárinky, jahody, brokolica, listová zelenina, mrkva, paradajka, cuketa, uhorka, zeler,
Tuky a vajcia	živočišne tuky, vyprážané jedlá, majonéza	rastlinný olej, vajčička v obmedzenom množstve, maslo	rastlinné tuky a oleje
Pochutiny	čokoláda, koláče a sušienky, kakao, marcipán	torty a zmrzliny s vyšším obsahom tuku, med, orechy, ovocné dezerty	sušené ovocie, orechy, mandle, med, piškóty, želatínové torty, ovocné zmrzliny
Ryby	sardelová pasta, morské ryby, očká, olejovky, šproty, rybíe konzervy, mušle, nakladané ryby	tuniak, losos, sladkovodné ryby	
Nápoje	čierna káva, čierny čaj, alkohol a destiláty, ťažšie vína a pivo	alkalické minerálne vody, slabá káva a čierny čaj, ľahké prírodné vína	voda, ovocný a bylinkový čaj, voda s citrónom, nesladená limonáda