

Za dnou stojí vysoká hladina kyseliny močové v těle. Snížit ji můžete téměř okamžitě

 zdravestravovani.eu/jak-snizit-kyselinu-mocovou

7. července 2022



Fotografie: Depositphotos

Kyselina močová se běžně vyskytuje v moči a v malém množství také v potu. Je koncovým produktem metabolismu purinů. Při poruchách tohoto metabolismu vznikají ledvinové kameny nebo dna.

Kde se bere kyselina močová

Kyselina močová vzniká v ledvinách při metabolismu alkoholu a v játrech při metabolismu některých sacharidů. Součástí nukleových kyselin jsou puriny, které organismus získává z potravy. **Umí si je ale i vyrobit. K syntéze purinů dochází v játrech.** Přebytečné puriny jsou pak oxidovány na kyselinou močovou, která je vylučována močí. Ve vodě se ale špatně rozpouští. Je-li tedy v moči ve vysoké koncentraci, může krystalizovat a vznikají ledvinové kameny, říká lékařka Stacy Sampson.

Vysoká hladina kyseliny močové

Metabolickou poruchou katabolismu purinů je onemocnění zvané dna. Při ní dochází k nadprodukci kyseliny močové a její hladina v séru **pak dosahuje vysokých hodnot**. Pak se její krystaly ukládají v měkkých tkáních a kloubech, což vede ke vzniku zánětu a bolestivého otoku, který je pro dnu typický.

Jakou úlohu má kyselina močová v organismu

Kyselina močová pomáhá zvyšovat odolnost vůči parazitům, podílí se na reakci na alergeny, chrání před neurologickými a autoimunitními nemocemi. Ke zvýšení **hladiny kyseliny močové většinou dochází při nadváze** a obezitě, při pití velkého množství alkoholu, konzumaci červeného masa a uzenin, při onemocnění ledvin.

Jak snížit hladinu kyseliny močové

Pro snížení množství kyseliny močové se doporučuje jíst více ovoce, zeleniny a celozrnného pečiva. Protože se má **omezit spotřeba červeného masa**, lze ho nahradit rybím a drůbežím. Oplatí se jíst domácí vejce, sýry s nízkým procentem tuku, semena jako len, chia a sezam.



Fotografie: Pixabay

- Předcházet tvorbě krystalů z kyseliny močové pomáhá draslík. Ten obsahují banány, avokádo, zelená listová zelenina, rozinky, meloun, jahody, meruňky.
- Pro normalizaci hladiny kyseliny močové je vhodné konzumovat jablka, buď celé plody nebo šťávu z nich vyrobenou.
- Výborný je olivový olej, protože obsahuje vitamíny E a mononenasycené tuky.

Zdroj: Healthline