# Pětina světové populace má příliš kyseliny močové. Pomoci může půst



S nadměrným množstvím kyseliny močové v krvi je spojována zejména závažná a velmi nepříjemná dna či další problémy s ledvinami. Podle nejnovějších studií však tato látka v těle předznamenává celou řadu chorob, zejména civilizačních. Kyselina močová přitom souvisí s lidskou evolucí a bojovat odbourávat ji z těla lze různými technikami. Kyselé ovoce a zelený čaj jsou jen začátek.

Kyselina močová byla historicky spojována pouze s onemocněním dnou či hůře fungujícími ledvinami. To proto, že **abnormální hladina kyseliny močové v krvi znamená buď zhoršenou schopnost jejího vylučování, a tudíž její následné hromadění v těle, nebo je způsobena nadměrnou konzumací potravin, z kterých se v organismu vytváří**.

Kyselina močová je totiž finálním produktem purinového metabolismu a pokud jíme stravu obsahující vysoké množství purinů či fruktózy, její vyšší hladina je pak pravděpodobná. **Mezi takové potraviny se řadí zejména maso (hlavně vnitřnosti) a mořské plody, alkohol – zejména pivo – a chemicky zpracované poživatiny, které obsahující vysoko-fruktózový kukuřičný sirup (HFCS).**

Puriny samy o sobě jsou látky důležité pro lidský organismus – jsou to komponenty DNA a RNA a také jsou přítomny v dalších důležitých biomolekulách, jako je například jednotka energie každé buňky ATP. Pokud ale z jakéhokoliv důvodu ledviny nestíhají puriny vylučovat, hromadí se v těle právě jako kyselina močová. Její krystalky pak způsobují bolesti v kloubech pacientů postižených dnou.

##  Od dny po cukrovku

Pokud člověk dnu nemá, ale přesto jeho tělo vykazuje zvýšenou hladinu kyseliny močové, může trpět řadou chorob, zvláště těch civilizačních. Podle nové knihy **neurologa Davida Perlmuttera Drop Acid má v západní civilizaci zhruba pětina populace zvýšenou kyselinu močovou bez toho, aby měli dnu či problémy s ledvinami či jiné příznaky**. Perlmutter se ve své knize detailně zabývá spojením mezi kyselinou močovou a onemocněními, u kterých byla dříve role kyseliny močové považována pouze za ukazatel problému. **Vysoká hladina kyseliny močové v krvi je jasně spojena se vznikem kardiovaskulárních onemocnění, některých typů rakovin, metabolického syndromu a cukrovky 2. typu.**

Perlmutter dále ve své knize vysvětluje, že vysoká hladina kyseliny močové hrála významnou roli v evoluci lidstva. **Signalizovala totiž, že v prostředí je nadbytek potravy** – zejména hojnost zralého ovoce a ulovené zvěře a že je potřeba uložit co nejvíce tuku na nadcházející zimu.

**Dnešní doba je z hlediska množství potravy konstantní, což způsobuje pro tělo evolučně nezvyklý pokyn ukládat na horší časy neustále. Perlmutter tedy radí kromě omezení vysoko-purinových a vysoko-fruktózových potravin i například**[**půst či přerušovaný půst**](https://www.newstream.cz/enjoy/obetovat-snidani-nebo-veceri-pust-je-hitem-poslednich-let), aby se přerušila signalizační role kyseliny močové a stihla se vyrovnat její hladina v organismu.

##  Jezte kyselé ovoce

Perlmutter doporučuje hlídat hladinu kyseliny močové, což je běžně dostupný test u lékaře a bývá součástí krevního obrazu při preventivní prohlídce. Negativní vliv kyseliny močové [začíná podle studií zhruba nad 320 µmol/l](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26308292/).

Strava, která by měla okolo této hodnoty kyselinu močovou udržet, obsahuje **menší množství masa, omezuje konzumaci alkoholu a zakazuje průmyslově vyráběné sladkosti**.

Některé potraviny, které podporují ledviny ve vylučování kyseliny močové, a tím průběžně snižují její hladinu, jsou kyselé a citrusové ovoce, většina druhů zeleniny a zelený čaj. Kromě stravy hraje také roli při odstraňování kyseliny močové z tkání [míra pohybu a hydratace organismu](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21250116/). Ženy v produktivním věku mívají nižší hladinu v krvi, což je [dáno přítomností ženských hormonů estrogenem a progesteronem](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3685334/).

Existují i doplňky stravy, které pomáhají snižovat kyselinu močovou v organismu. **Tím nejběžnějším je vitamin C**, který funguje přijatý z ovoce a zeleniny, ale i jako doplněk stravy. Perlmutter propaguje také kvercetin a luteolin, a připisuje jim efekt podobný lékům podávaným při onemocnění dnou. Jsou to bioflavonoidy, přítomné opět v ovoci a zelenině jako cibule, hroznové víno, citrusové plody a listová zelenina. Opět je lze na českém internetu pořídit koncentrované jako doplňky stravy.

Studie zatím nejsou zajedno, zda a v jakém množství hraje kyselina močová pozitivní či negativní roli v případě Alzheimerova onemocnění a demence. To si vědci vysvětlují tím, že kyselina močová je slabý antioxidant a při příliš nízké hladině v tkáních může být tělo ochuzeno o tento její efekt.







**Hypoxantin** může plnit i funkci minoritní báze v tRNA. Má zajímavé párovací vlastnosti.

 Milan Haminger, BiGy Brno 2022©