



ουρική αρθρίτιδα συμβαίνει όταν τα υψηλά επίπεδα ουρικού οξέος στο αίμα προκαλούν τον σχηματισμό και την συσσώρευση κρυστάλλων γύρω από μία άρθρωση.

Το σώμα σας παράγει ουρικό οξύ, όταν διασπά πουρίνες. Οι πουρίνες εμφανίζονται με φυσικό τρόπο στο σώμα σας, αλλά μπορείτε να τις πάρετε επίσης από την κατανάλωση ορισμένων τροφών, όπως τα κρέατα, οι αντζούγιες, η ρέγκα, τα σπαράγγια και τα μανιτάρια.

Μια δίαιτα προσαρμοσμένη στην ουρική αρθρίτιδα μειώνει την κατανάλωση τροφών που είναι πλούσιες σε πουρίνες και βοηθά στον έλεγχο της παραγωγής ουρικού οξέος. Σε γενικές γραμμές, αν είστε υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, πρέπει να χάσετε βάρος. Ωστόσο, αποφύγετε τη νηστεία και την ταχεία απώλεια βάρους, διότι αυτά μπορεί να επιφέρουν έξαρση ουρικής αρθρίτιδας. Πίνετε άφθονα υγρά για να αποβάλλετε περισσότερο ουρικό οξύ από το σώμα σας. Επίσης, αποφύγετε τις δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, επειδή μπορεί να οδηγήσει σε υπερουριχαιμία (υπερβολική παραγωγή ουρικού οξέος).

Για να ακολουθήσετε τη σωστή διατροφή για ουρική αρθρίτιδα πρέπει να...

---περιορίστε το κρέας, τα πουλερικά και τα ψάρια. Οι ζωικές πρωτεΐνες έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες. Αποφύγετε ή περιορίστε πολύ τροφές όπως τα ζωικά εντόσθια, η ρέγκα, οι αντζούγιες και το σκουμπρί. Το κόκκινο κρέας (μοσχάρι, χοιρινό και αρνί), τα λιπαρά ψάρια και τα θαλασσινά (τόνος, γαρίδες, αστακός και χτένια) σχετίζονται επίσης με αυξημένο κίνδυνο ουρικής αρθρίτιδας. Επειδή όλα τα κρέατα, τα πουλερικά και τα ψάρια περιέχουν πουρίνες, μην καταναλώνετε πάνω από 170 γραμμάρια καθημερινά.

---περιορίσετε την κατανάλωση λιπαρών. Τα κορεσμένα λιπαρά μειώνουν την ικανότητα του σώματος να εξαλείψει το ουρικό οξύ. Προτιμήστε τροφές όπως τα όσπρια και τα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά (ή χωρίς καθόλου λιπαρά) γαλακτοκομικά προϊόντα. Τα υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά γεύματα συμβάλλουν επίσης στην παχυσαρκία, η οποία συνδέεται με ουρική αρθρίτιδα.

---περιορίστε ή να αποφύγετε εντελώς το αλκοόλ. Το αλκοόλ εμποδίζει την αποβολή του ουρικού οξέος από το σώμα σας. Ειδικά η κατανάλωση μπύρας έχει συνδεθεί με εξάρσεις ουρικής αρθρίτιδας. Αν έχετε μια τέτοια έξαρση, αποφύγετε όλα τα αλκοολούχα ποτά. Ωστόσο, σε γενικές γραμμές, η κατανάλωση 150ml κρασιού την ημέρα είναι αρκετά ασφαλής.

---περιορίστε ή να αποφύγετε τις τροφές με υψηλής περιεκτικότητας φρουκτόζη από σιρόπι καλαμποκιού. Η φρουκτόζη είναι ο μόνος υδατάνθρακας που αυξάνει το ουρικό οξύ. Είναι καλύτερα να αποφύγετε τα ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε φρουκτόζη, όπως τα αναψυκτικά και ορισμένους χυμούς. Οι χυμοί που είναι 100% φυσικοί δεν αποτελούν πρόβλημα για την παραγωγή ουρικού οξέος.

---καταναλώνετε περισσότερους σύνθετους υδατάνθρακες. Φροντίστε να τρώτε περισσότερα δημητριακά ολικής αλέσεως, φρούτα, λαχανικά και λιγότερο επεξεργασμένους υδατάνθρακες, όπως το άσπρο ψωμί, κέικ και γλυκά. Προσοχή: κάντε το με μέτρο, αφού αυτές οι τροφές αυξάνουν το σωματικό βάρος.

---καταναλώνετε χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά (ή χωρίς λιπαρά) γαλακτοκομικά προϊόντα. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα χαμηλά σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα μπορεί να βοηθήσουν να μειώσετε τον κίνδυνο ουρικής αρθρίτιδας.

---πίνετε άφθονα υγρά, ιδιαίτερα νερό. Τα υγρά συμβάλλουν στην απομάκρυνση του ουρικού οξέος από τον οργανισμό. Στόχος σας θα πρέπει να είναι

να πίνετε 8 έως 16 ποτήρια υγρών την ημέρα. Ένα ποτήρι είναι περίπου 240ml. Υπάρχουν επίσης ενδείξεις ότι η κατανάλωση 4-6 φλιτζανιών καφέ την ημέρα μειώνει τον κίνδυνο ουρικής αρθρίτιδας στους άνδρες.

Πηγή: onmed.gr