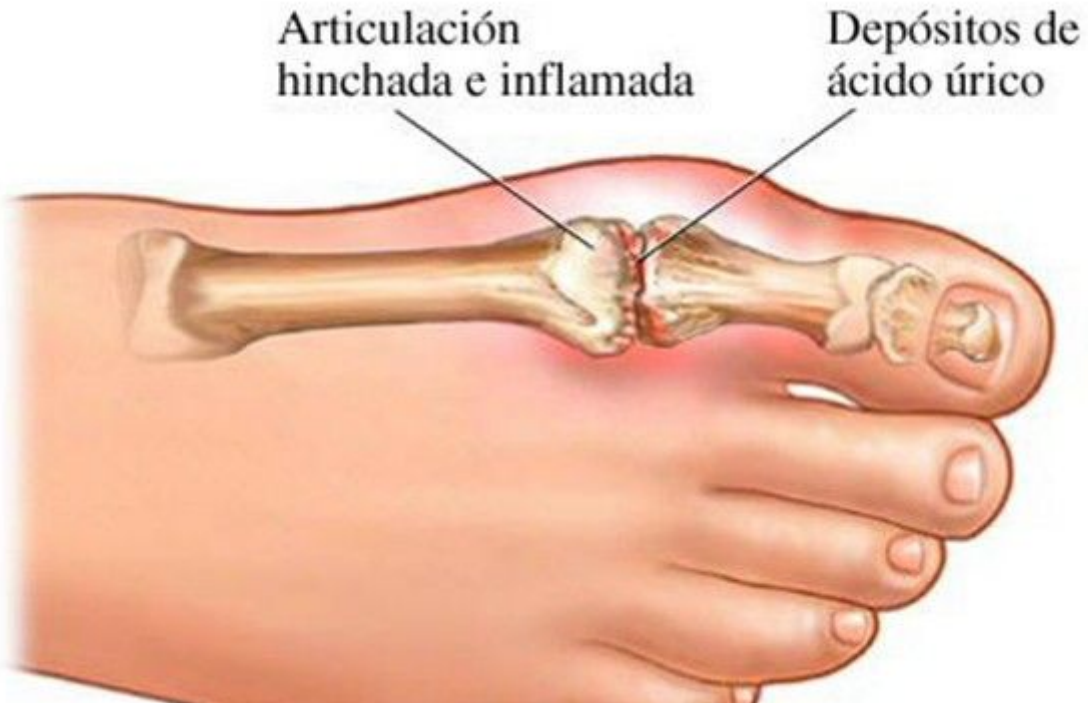
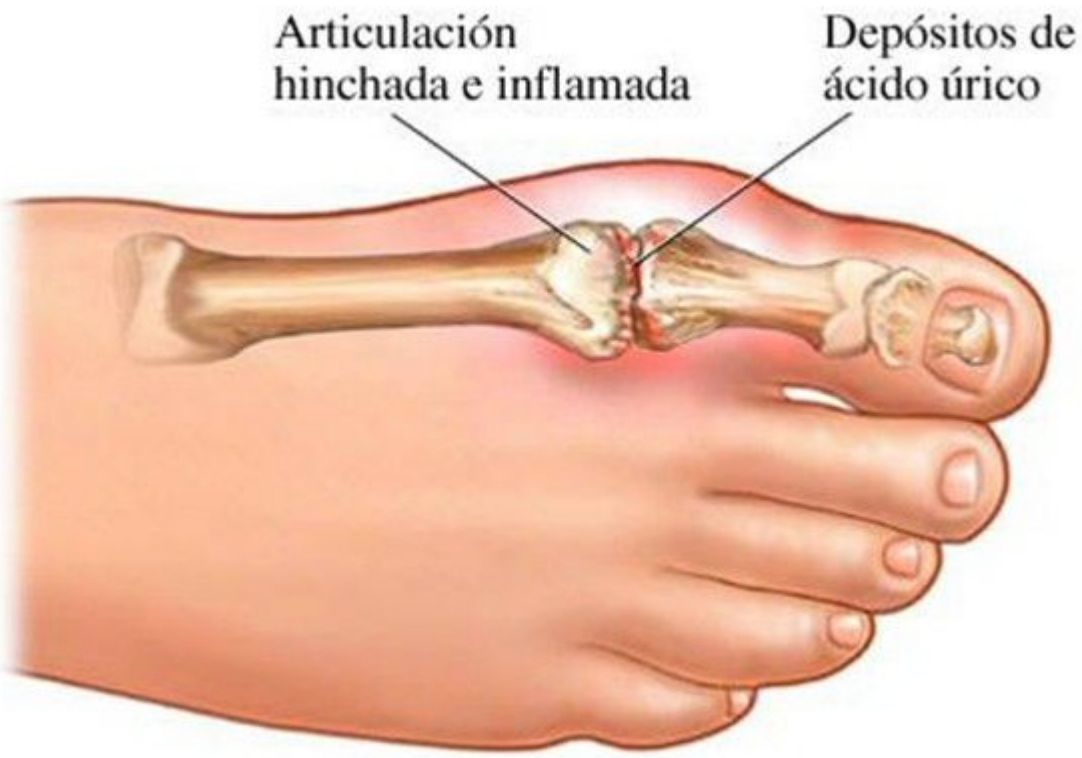
25 Μαρτίου 2016

Αυξημένο ουρικό οξύ. Τι πρέπει να προσέχω στη διατροφή μου;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Η

αυξημένη τιμή ουρικού οξέος στο αίμα (υπερουριχαιμία) αποτελεί στις μέρες μας ένα σύνηθες φαινόμενο, ακόμη και σε νεαρές ηλικίες. Το ουρικό οξύ είναι ένα φυσιολογικό προϊόν του μεταβολισμού των πουρινών, που περιέχονται στις τροφές, και αποβάλλεται από τους νεφρούς. Η υπερουριχαιμία οφείλεται είτε σε αυξημένη παραγωγή ουρικού οξέος είτε σε μειωμένη αποβολή από τους νεφρούς, είτε σε συνδυασμό και των δύο αυτών μηχανισμών. Όταν όμως η υπερουριχαιμία δεν αντιμετωπιστεί, μπορεί να οδηγήσει συχνά σε ουρική αρθρίτιδα.

Η ουρική αρθρίτιδα αποτελεί μια διαταραχή του μεταβολισμού των πουρινών κατά την οποία παρατηρούνται αφύσικα υψηλά επίπεδα ουρικού οξέος, το οποίο συσσωρεύεται στο αίμα. Η κατάσταση αυτή μπορεί να συνοδεύεται πολύ συχνά από νεφροπάθεια και νεφρολιθίαση ουρικού οξέος. Κατά τη χρόνια ουρική αρθρίτιδα το σημείο που επηρεάζεται χαρακτηριστικά είναι ο έλικας του αυτιού αλλά και το μεγάλο δάκτυλο του ποδιού ή ο αγκώνας.

Η συχνότητα εμφάνισης ουρικής αρθρίτιδας παρουσιάζει αυξητική τάση και εκδηλώνεται συνήθως μετά την ηλικία των 35 ετών, με μεγαλύτερη συχνότητα στους άνδρες. Στις μεγαλύτερες ηλικίες, ωστόσο, η νόσος εμφανίζεται εξίσου και στα δύο φύλα.

Η αντιμετώπιση της υπερουχαιμίας περιλαμβάνει τη χορήγηση φαρμάκων, αν και ο ασθενής μπορεί να συμμετέχει ενεργά ακολουθώντας πιστά τις διατροφικές οδηγίες που συμβάλλουν στη συνολική θεραπεία του. Η υπερουχαιμία αντιμετωπίζεται παραδοσιακά με την εφαρμογή δίαιτας χαμηλής περιεκτικότητας σε πουρίνες.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά, τα τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C (πιπεριά, φράουλα, πορτοκάλι κά.) και η κατανάλωση κρασιού φαίνεται πως λειτουργούν προστατευτικά, πιθανόν λόγω του αλκαλικού υπολείμματος που αποδίδουν στον οργανισμό.

Χρήσιμο θα είναι οι ασθενείς:

· Να μην καταναλώνουν συχνά κρέας και θαλασσινά.

· Να περιορίσουν ή και να αποφύγουν τα αλκοολούχα ροφήματα και ιδιαίτερα τη κατανάλωση μπίρας.

· Να ελέγχουν το μέγεθος των μερίδων τους, προκειμένου να επιτύχουν απώλεια βάρους (αν είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι).

· Να ελαττώσουν την κατανάλωση απλών υδατανθράκων, για να βελτιώσουν την

ευαισθησία τους στην ινσουλίνη.

· Να έχουν επαρκή πρόσληψη υγρών (3 l/2 ημέρα), καθώς βοηθά στην απέκκριση του ουρικού οξέος και στην ελαχιστοποίηση της πιθανότητας σχηματισμού νεφρικών λίθων.

Σε περίπτωση σοβαρής ουρικής αρθρίτιδας, η πρόσληψη των πουρινών θα πρέπει να ανέρχεται στα 100-150 mg/ ημέρα.

Παρακάτω παρουσιάζονται τα τρόφιμα ανάλογα με την περιεκτικότητα τους σε πουρίνες

Υψηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες

Κιμάς

Εκχυλίσματα κρέατος

Ζωμοί

Κονσομέ

Χήνα

Πέρδικα

Καρδιά

Μυαλό

Νεφρά

Γλυκάδια

Σάλτσες

Μαγιά

Ρέγγα

Σκουμπρί

Γαύρος

Σαρδέλες

Μύδια

Χτένια

Αυγοτάραχο

Μέτρια περιεκτικότητα σε πουρίνες

Ψάρια

Πουλερικά

Κρέατα

Οστρακοειδή

(όλα εκτός των προαναφερθέντων)

Φασόλια ξερά

Φακές

Σπανάκι

Αρακάς

Σπαράγγια

Μανιτάρια

Ωφέλιμο θα ήταν τα άτομα με αυξημένα επίπεδα ουρικού οξέος στο αίμα να αποφεύγουν τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες, ενώ να καταναλώνουν με μέτρο αυτά με μέτρια περιεκτικότητα. Συγκεκριμένα επιτρέπεται καθημερινά μια μερίδα (60-90γρ) κρέας ή ψάρι ή μία μερίδα (1/2 φλιτζάνι) λαχανικών από τα τρόφιμα με μέτρια περιεκτικότητα.

Βιβλιογραφία

- Choi HK, Curhan G. Gout: *epidemiology and lifestyle choices*, *Curr Opin Rheumattol* 17:3, 2005.
- Lee SJ et al. *Recent developments in diet and gout*, *Curr Opin Rheumattol* 18(2):193, 2006.

Για περισσότερες συμβουλές μπορείτε να επικοινωνήσετε με την κα Τρυγώνη στο facebook.

Συντάκτης: Παναγιώτα Τρυγώνη, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος
Πηγή: flowmagazine.gr