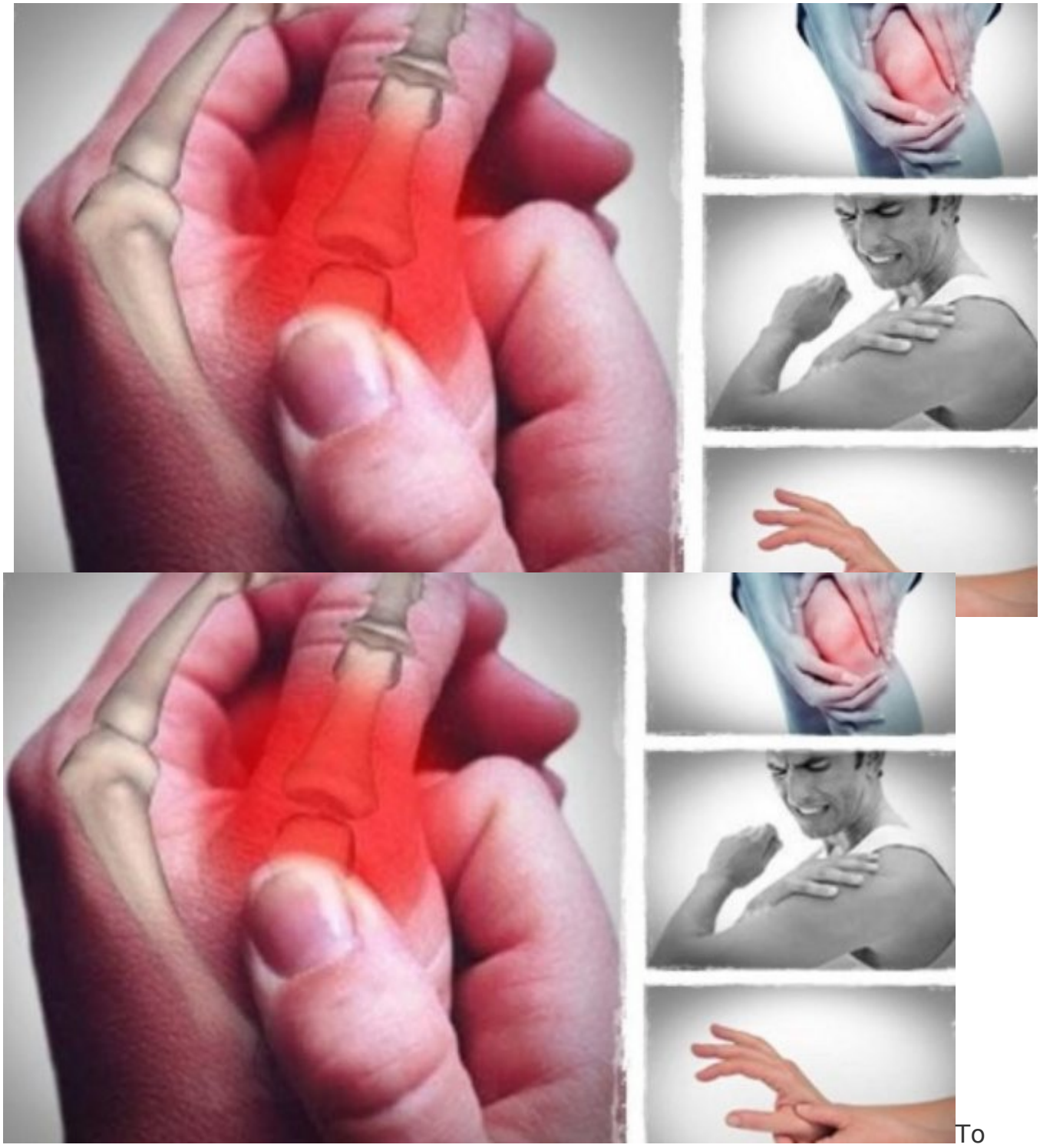
10 Οκτωβρίου 2016

Αυτά είναι τα ροφήματα και ποτά που ανεβάζουν το ουρικό οξύ

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το

αυξημένο ουρικό οξύ (υπερουριχαιμία) μπορεί να οδηγήσει σε ουρική αρθρίτιδα (φλεγμονή των αρθρώσεων) και παθήσεις των νεφρών, όπως πέτρες στα νεφρά και νεφρική ανεπάρκεια.

Η ουρική αρθρίτιδα οφείλεται σε μια ανοσολογική αντίδραση στην συσσώρευση κρυστάλλων από ουρικό οξύ στις αρθρώσεις.

Η ουρική αρθρίτιδα χαρακτηρίζεται από οξύ πόνο στην άρθρωση που επιδεινώνεται ακόμα και στην ελάχιστη πίεση, από φλεγμονή της άρθρωσης, απόπυρετό και από ξεφλούδισμα του δέρματος γύρω από την άρθρωση. Όταν τα επίπεδα ουρικού οξέος στο αίμα υπερβαίνουν 10 mg/dL, τότε αυξάνεται κατακόρυφα ο κίνδυνος ανάπτυξης ουρικής αρθρίτιδας.

Εάν είχατε ποτέ ένα επεισόδιο ουρικής αρθρίτιδας, ξέρετε ότι είναι ένας πολύ επώδυνος τύπος αρθρίτιδας. Θα πρέπει επίσης να γνωρίζετε ότι ο κίνδυνος ουρικής αρθρίτιδας ανεβαίνει, όταν η διατροφή σας είναι πλούσια σε πουρίνες.

Οι πουρίνες βρίσκονται σε υψηλή τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και βρίσκονται επίσης σε μερικά καθημερινά ποτά. Δείτε ποια είναι αυτά:

Μπύρα

Η μπύρα περιέχει μεγάλη ποσότητα πουρινών και έχει συνδεθεί επιστημονικά με συμπτώματα ουρικής αρθρίτιδας. Μια μελέτη έδειξε ότι οι ασθενείς που κατανάλωναν 350 ml μπύρας ημερησίως ήταν 1,5 φορές πιο πιθανό να έχουν ουρική αρθρίτιδα σε σύγκριση με εκείνους που δεν κατανάλωναν καθόλου μπύρα.

Αλκοόλ

Παρά το γεγονός ότι η μπύρα είναι το χειρότερο ποτό για την ουρική αρθρίτιδα, οποιοδήποτε οινοπνευματώδες ποτό μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα ουρικής αρθρίτιδας σε ανθρώπους που είναι επιρρεπείς στη νόσο. Το αλκοόλ αναγκάζει τα νεφρά να αποβάλλουν αλκοόλη αντί να για ουρικό οξύ. Αυτό αυξάνει την ποσότητα του ουρικού οξέος στο αίμα, η οποία θα μπορούσε να προκαλέσει μία επίθεση ουρικής αρθρίτιδας σε περίπου μία ή δύο ημέρες.

Αναψυκτικά

Αρκετές μελέτες έχουν δείξει αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης ουρικής αρθρίτιδας από ζαχαρούχα αναψυκτικά. Αυτή η σύνδεση έχει βρεθεί ότι ισχύει τόσο για άνδρες, όσο και για γυναίκες. Μια μεγάλη μελέτη διαπίστωσε ότι μόνο ένα ζαχαρούχο αναψυκτικό ανά ημέρα είναι αρκετό για να διπλασιάσει τον κίνδυνο μιας γυναίκας να αναπτύξει ουρική αρθρίτιδα σε σύγκριση με γυναίκες που

κατανάλωναν ένα αναψυκτικό ανά μήνα.

Χυμός πορτοκάλι

Πολλοί ζαχαρούχοι χυμοί μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο για ουρική αρθρίτιδα, αλλά ακόμα και οι φυσικά χυμοί, όπως ο χυμός πορτοκαλιού, μπορεί επίσης να αποτελέσουν παράγοντα κινδύνου εκδήλωσης ουρικής αρθρίτιδας. Έρευνες δείχνουν ότι οι χυμοί με υψηλή περιεκτικότητα σε φρουκτόζη συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο ουρικής αρθρίτιδας. Η φρουκτόζη είναι ένα σάκχαρο που προστίθεται τεχνητά στα αναψυκτικά, αλλά υπάρχει με φυσικό τρόπο στον χυμό του πορτοκαλιού.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Πηγές: .everydayhealth.com– .iatropedia.gr