

راهنمای تغذیه صحیح در بیماران با اسید اوریک بالا

افزایش اسید اوریک در خون، احتمال تشکیل کریستالهای اوراتی در مفاصل بیشتر می شود و خطر بروز نقرس بالا می رود. اورات در پی خوردن مواد غذایی پورین دار به وجود می آید و از طریق ادرار دفع می شود توصیه های غذایی ذیل می تواند در این بیماران موثر باشد.

۱- افزایش دریافت مواد غذایی حاوی اسید فولیک برای کاهش تولید اسید اوریک توصیه می شود مواد غذایی

مانند جوانه گندم و کلم بروکلی از منابع این ویتامین به حساب می آیند.

۲- مواد غذایی مانند شیر البته از نوع کم چرب ، تخم مرغ ، کاهو و گوجه فرنگی پورین کمی دارند بنابراین می توانید آنها را در برنامه غذایی روزانه تان بگنجانید

۳- از آنجا که ویتامین C به دفع اسید اوریک از ادرار کمک می کند ، بهتر است منابع غذایی آن مانند انواع مرکبات ، کلم بروکلی و گوجه فرنگی را بیشتر میل کنید .

۴- حتما در روز ۲ لیتر آب بنوشید تا احتمال تشکیل کریستالهای اوراتی در مفاصل تان به حداقل ممکن برسد.

۵- یادتان باشد که داشتن وزن ایده آل به کنترل این مشکل کمک می کند البته رژیم های سخت می توانند سطح این عامل را در بدن افزایش دهند پس زیر نظر یک متخصص وزنتان را پائین بیاورید.

۶- یادتان باشد که مواد غذایی مانند انواع گوشت ها ، جگر ، مار چوبه ، اسفناج ، گل کلم و قارچ پورین بالایی دارند بنابراین از خوردن زیاد آنها جدا اجتناب کنید

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زنجان

زیرا این قند تولید اورات را در بدن بالا می برد.

۱۰- بدلیل وجود مواد معدنی مثل روی که احتمالا حملات نقرس را کاهش می دهد ، استفاده از نان سبوس دار توصیه می شود.

واحد تغذیه بیمارستان امام حسین (ع)

۷- موادی مثل لوبیا ، نخود، عدس ، ماهی آزاد ، ساردین و میگو نیز دارای مقادیر قابل ملاحظه ای پورین هستند پس خوردن آنها را نیز محدود کنید.

۸- الکل تولید اسید اوریک را از مواد غذایی پورین دار افزایش می دهد پس از خوردن این نوشیدنی ها نیز پرهیزید.

۹- میوه های خشک نیز به دلیل فروکتوز فراوان بهتر است محدود شوند



بیمارستان حضرت امیرالمومنین (ع)

خداپنده