



Μπόσινας Κωνσταντίνος
Διαιτολόγος – Διατροφολόγος
Παπαναστασίου 67-69, Λάρισα
6983507755

ΥΠΕΡΟΥΡΙΚΑΙΜΙΑ – ΟΥΡΙΚΗ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

Γενικά

Η ουρική αρθρίτιδα δημιουργείται όταν αυξάνεται υπερβολικά η συγκέντρωση του ουρικού οξέος στον οργανισμό, με αποτέλεσμα να εναποτίθενται κρύσταλλοι ουρικού οξέος στις αρθρώσεις με πιο συχνή αυτή του μεγάλου δακτύλου του ποδιού, ενώ λιγότερο συχνά προσβάλλονται ο αστράγαλος, ο καρπός και άλλες. Αυξημένα επίπεδα ουρικού οξέος μπορεί να προδιαθέσουν και για το σχηματισμό λίθων στους νεφρούς.

Το ουρικό οξύ είναι το τελικό προϊόν του μεταβολισμού των νουκλεϊνικών οξέων και συγκεκριμένα των πουρινών, που αποτελούν δομικά συστατικά του γενετικού υλικού. Το 1/3 των πουρινών που υπάρχουν στο σώμα μας προέρχονται από τη διατροφή μας ενώ τα υπόλοιπα από ενδογενή παραγωγή.

Πότε αυξάνονται τα επίπεδα του ουρικού οξέος;

Αυξάνονται είτε λόγω μειωμένης αποβολής από τους νεφρούς, είτε λόγω αυξημένης παραγωγής τους από τον οργανισμό. Η χρόνια κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε πουρίνες και η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι οι πλέον επιβαρυντικοί διατροφικοί παράγοντες. Οι φυσιολογικές τιμές κυμαίνονται από μεταξύ 3,5-7,2 mg/dl για τους άνδρες, 2,6-6,0 mg/dl για τις γυναίκες και 2,0-5,5 mg/dl για τα παιδιά.

Πώς εκδηλώνεται η ουρική αρθρίτιδα;

Εκδηλώνεται συνήθως μετά από κάποιο «βαρύ» γεύμα ή μετά την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ. Μια αρχικά υγιής άρθρωση μέσα σε μερικές ώρες μπορεί να φλεγμαίνει και να χαρακτηρίζεται από πόνο, κοκκίνισμα και πρήξιμο. Το γύρω δέρμα εμφανίζεται ερυθρό, γυαλιστερό και ευαίσθητο. Η κρίση μπορεί να διαρκέσει από μερικές ημέρες έως 1-2 εβδομάδες, ενώ χωρίς θεραπεία μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε μόνιμη βλάβη της άρθρωσης. Συνήθως προσβάλλει υπέρβαρους άνδρες άνω των 40 ετών, χωρίς βέβαια να αποκλείονται και μικρότερες ηλικίες.

Ο ρόλος της διατροφής στην πρόληψη της νόσου

Για την πρόληψη της νόσου συστήνεται μια δίαιτα μέτριας περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες, με έμφαση στη κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και δημητριακών ολικής άλεσης. Επιπλέον συστήνεται ο περιορισμός κατανάλωσης κόκκινου κρέατος καθώς και τροφίμων με μεγάλη περιεκτικότητα σε πουρίνες.

Η σταδιακή μείωση του σωματικού βάρους στην περίπτωση που αυτό είναι αυξημένο συστήνεται επίσης.

Επίσης, συστήνεται η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων χαμηλών σε λιπαρά, η αυξημένη πρόσληψη υγρών και παράλληλα μείωση κατανάλωσης αλκοόλ. Η μπύρα από βύνη και λυκίσκο έχει βρεθεί ότι θα μπορούσε να επισπεύσει τις κρίσεις της ουρικής αρθρίτιδας, ενώ παράλληλα μειώνει την αποτελεσματικότητα των φαρμάκων που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπισή της.

Τέλος συστήνεται η αποφυγή υπερβολικής σωματικής άσκησης, ενώ αντίθετα ενθαρρύνεται η μέτρια φυσική δραστηριότητα.

Ο ρόλος της διατροφής στην οξεία φάση της νόσου.

Οι ασθενείς με ενεργή νόσο θα πρέπει να ενθαρρύνονται να περιορίζουν ή να αποφεύγουν τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες.

Συγκεκριμένα κατά το στάδιο της ενεργού νόσου συστήνονται:

- Πρόσληψη άφθονων υγρών (2-3 λίτρα / ημέρα)
- Αποφυγή μεγάλων γευμάτων (ιδιαίτερα το βράδυ)
- Αποφυγή των τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες
- Περιορισμός της κατανάλωσης τροφίμων ζωικής προέλευσης με μέτριο περιεχόμενο σε πουρίνες.
- Επαρκή πρόσληψη σε υδατάνθρακες όπως το ψωμί, τα δημητριακά, το ρύζι, τα ζυμαρικά
- Άφθονη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών
- Περιορισμός του ζωικού λίπους. Κατανάλωση γαλακτοκομικών με χαμηλά λιπαρά, άπαχα κρέατα και ψάρια, αφαίρεση της πέτσας και του ορατού λίπους, προσοχή σε τρόφιμα όπως μαγιονέζες, βούτυρο κτλ
- Αποφυγή αλκοόλ
- Αποφυγή υπερβολικής κατανάλωσης τροφίμων όπως ο καφές, το τσάι και τα καυτερά.

Πίνακας 1. Τρόφιμα με υψηλό περιεχόμενο σε πουρίνες (100-1000mg/100gr τροφίμου)

Να αποφεύγονται από άτομα στην οξεία κυρίως φάση της νόσου			
Αυγοτάραχο, παραμάς	Καρδιά	Πέρδικα	Τηγανητά
Αντζούγιες, ρέγγες	Συκώτι	Χήνα	Μαγιά μπύρας
Σαρδέλες	Νεφρά	Φασιανός	
Σκουμπρί	Μυαλά	Ορτύκια	
Κολιός	Γλυκάδια	Λαγός	
Μύδια	Σάλτσα κρέας	από Κουνέλι	

Χτένια	Ζωμός κρέατος	Κρέας κυνήγι	
Πέστροφα			
Μαρίδα			
Καραβίδα, αστακός			

Πίνακας 2. Τρόφιμα με μέτριο περιεχόμενο σε πουρίνες (9-100mg/100γρ τροφίμου)

Η κατανάλωσή τους να περιορίζεται στη μια μερίδα 60-90γρ κρέατος, ψαριού ή πουλερικών ή ½ φλ οσπρίων ή λαχανικών

Κρέας, ψάρια και πουλερικά πλην του πίνακα 1.	Ντομάτα	Μπρόκολο, κουνουπίδι	Φασόλια, φακές
Μοσχάρι, κοτόπουλο	Μανιτάρια	λάχανο	Μπιζέλια
οστρακοειδή	Σπανάκι		αρακάς
	Σπαράγγια		
	φασολάκια		

Πίνακας 3. Τρόφιμα με χαμηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες

Να καταναλώνονται ελεύθερα.

Ψωμί και δημητριακά (ρύζι, μακαρόνια, χυλοπίτες, καλαμπόκι)	Άπαχα γαλακτοκομικά	Φρούτα (εκτός αβοκάντο)	Ξύδι
	Λαχανικά (εκτός της 2 ^{ης} ομάδας)	Χυμοί φρούτων	Μαργαρίνη
	Ξηροί καρποί (εκτός από φιστίκια και κάσιους)	Τουρσιά	Καφέσμ τσάι, κακάο
	Ελαιόλαδο, ελιές	Αυγά, βούτυρο	Σοκολάτα, παγωτό, ζελέ
Στη φάση της έξαρσης να αποφεύγονται τα προϊόντα ολικής άλεσης.		Αλάτι, καρυκεύματα	Μαρμελάδα, μέλι
			Ζάχαρη
			Αναψυκτικά