

Συμβουλές διατροφής για άτομα με υψηλά επίπεδα ουρικού οξέος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το ουρικό οξύ είναι μια ουσία που παράγεται από τον οργανισμό και αποβάλλεται μέσω των ούρων.

Αποτελεί το βασικό προϊόν αποικοδόμησης των πουρινών, που είναι συστατικά του DNA του οργανισμού, αλλά περιέχονται και σε πολλά τρόφιμα. Σε φυσιολογικές συγκεντρώσεις, το ουρικό οξύ δρα ως αντιοξειδωτικό, έχοντας προστατευτικό ρόλο ενάντια στις ελεύθερες ρίζες. Ωστόσο, η συσσώρευσή του στον οργανισμό, μια κατάσταση που ονομάζεται υπερουχαιμία, μπορεί να προκαλέσει προβλήματα, όπως βλάβες και πόνο στις αρθρώσεις, ουρική αρθρίτιδα (τη λεγόμενη ποδάγρα) ή και νεφρικές βλάβες.

Οι παρακάτω αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες μπορούν να συμβάλουν στη μείωση των επιπέδων ουρικού οξέως και την ανακούφιση των συμπτωμάτων της ουρικής αρθρίτιδας:

- Αποφύγετε την κατανάλωση τροφίμων με υψηλό πουρινικό περιεχόμενο όπως σαρδέλες, σκουμπρί, ρέγγα, αντζούγιες, θαλασσινά, ζωμοί και σάλτσες κρέατος, εντόσθια, κυνήγι.
- Περιορίστε την κατανάλωση τροφίμων όπως κρέας, ψάρι, πουλερικά, σπαράγγια, σπανάκι, φασόλια, φακές, αρακάς, μανιτάρια.

- Περιορίστε ή και αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ.
- Προτιμήστε γαλακτοκόμικα προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά (0-2%).
- Καταναλώστε φρούτα και λαχανικά πλούσια σε βιταμίνη C, η οποία αυξάνει τη νεφρική απέκκριση ουρικού οξέος.
- Καταναλώνετε αρκετές ποσότητες νερού και υγρών ημερησίως προκειμένου να εξασφαλίσετε επαρκή ενυδάτωση.
- Σε περίπτωση υπέρβαρου ή παχυσαρκίας, επιδιώξτε σταδιακή απώλεια βάρους.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr