

Με αυτή τη διατροφή θα ρίξετε το ουρικό οξύ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το ουρικό οξύ είναι η χημική ουσία που δημιουργείται στον οργανισμό όταν διασπώνται ορισμένες ουσίες που λέγονται πουρίνες.

Το σώμα αποβάλλει το επιπλέον ουρικό οξύ μέσω των νεφρών στα ούρα. Όταν αυτό δεν συμβαίνει, το άτομο πάσχει από ουρική αρθρίτιδα.

Υπολογίζεται ότι περίπου το 2,5% του γενικού πληθυσμού πάσχει από ουρική αρθρίτιδα ή ποδάγρα. Αυτοί που υποφέρουν περισσότερο είναι οι άνδρες μέσης ηλικίας.

Οι πουρίνες βρίσκονται σε ορισμένες τροφές και ποτά, όπως το συκώτι, οι αντσούγιες, το σκουμπρί, τα ξερά φασόλια, τα μπιζέλια και η μπύρα.

Η κατάλληλη διατροφή στοχεύει στον έλεγχο της παραγωγής και αποβολής ουρικού οξέος και βοηθά στην πρόληψη των κρίσεων της ουρικής αρθρίτιδας. Εάν είστε υπέρβαροι ή παχύσαρκοι πρέπει να χάσετε βάρος, όχι όμως απότομα γιατί αυτό μπορεί να πυροδοτήσει μια κρίση ουρικής αρθρίτιδας.

Τι πρέπει να κάνετε

-Περιορίστε το κρέας, τα πουλερικά και τα ψάρια. Οι ζωικές πρωτεΐνες έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες και αυξάνουν το ουρικό οξύ στο αίμα. - Αποφύγετε τα εντόσθια, το μοσχάρι, το χοιρινό και το αρνί.

-Περιορίστε το λίπος. Τα κορεσμένα λιπαρά μειώνουν την ικανότητα του οργανισμού να καταπολεμήσει το ουρικό οξύ. Επιλέξτε γαλακτοκομικά προϊόντα

χαμηλής περιεκτικότητας ή χωρίς καθόλου λιπαρά.

-Καταναλώστε άφοβα φρούτα και λαχανικά υψηλά σε φυτικές ίνες (κόκκινο λάχανο, κόκκινες πιπεριές, πατάτες, μελιτζάνες, μπρόκολο, πράσινα λαχανικά). Αποφύγετε το σπανάκι, το κουνουπίδι, τα σπαράγγια, τα μανιτάρια, τις φράουλες, τα κεράσια και τα μούρα.

-Αποφύγετε το αλκοόλ γιατί εμποδίζει την αποβολή του ουρικού οξέος από τον οργανισμό σας και ιδίως η μύρα έχει συνδεθεί με κρίσεις ουρικής αρθρίτιδας.

-Αποφύγετε τα αναψυκτικά με ζάχαρη.

-Μπορείτε να τρώτε δημητριακά ολικής αλέσεως, αλλά αποφύγετε τα άσπρο ψωμί, τα κέικ και γλυκά.

-Πίνετε άφθονα υγρά και ιδιαίτερα νερό. Τα υγρά βοηθάνε στην απομάκρυνση του ουρικού οξέος από το σώμα σας και θα πρέπει να πίνετε από 8 έως 16 ποτήρια την ημέρα.

Πηγή: onmed.gr