

Τι να φάτε για να ρίξετε το ουρικό οξύ

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown



Φωτο:olastifora.gr

Χάστε βάρος, κόψτε το αλκοόλ

Σοφία Νέτα

Αποφύγετε τρόφιμα πλούσια σε πουρίνες, όπως: συκώτι, νεφρά, μυαλό, κυνήγι, αντζούγιες, μύδια, πέστροφα, τόνος, χτένια, ζωμοί

Το ουρικό οξύ είναι μια ουσία η οποία παράγεται από τον οργανισμό μας κατά την αποδόμηση των πουρινών και αποβάλλεται από αυτόν μέσω των ούρων. Αυξημένα επίπεδα ουρικού οξέος στο αίμα μπορεί να συνδέονται με την εμφάνιση ουρικής αρθρίτιδας (ποδάγρας), νεφρολιθιάσεων ακόμη και με νεφροπάθειες, υπέρταση και καρδιοπάθειες.

Τα παραπάνω μας επισημαίνει η διαιτολόγος - διατροφολόγος Αστερία Σταματάκη Msc στην Κλινική διατροφή, επιστημονικός συνεργάτης στο Ελληνικό Ινστιτούτο Διατροφής και προσθέτει πως αν οι αιματολογικές σας εξετάσεις έδειξαν ανεβασμένες τιμές του ουρικού οξέος στο αίμα σας (υπερουριχαιμία) ή αν υποφέρετε από ουρική αρθρίτιδα, θα πρέπει να τροποποιήσετε τη διατροφή σας.

Για να μειώσετε τα επίπεδα του ουρικού οξέος, ακολουθείστε τις παρακάτω συμβουλές :

- Αν έχετε αυξημένο σωματικό βάρος, θα ήταν καλό να προσπαθήσετε να χάσετε βάρος. Μελέτες δείχνουν πως η μείωση της ενεργειακής πρόσληψης (θερμίδων) και η απώλεια βάρους έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση των τιμών του ουρικού οξέος. Επίσης, η απώλεια κιλών βοηθάει σημαντικά και τα άτομα με ουρική αρθρίτιδα καθώς μειώνεται το φορτίο στις αρθρώσεις.

- Καταναλώστε με μέτρο πρωτεϊνούχες τροφές και επιλέξτε άπαχη πρωτεΐνη. Περιορίστε το κρέας, το ψάρι και τα πουλερικά σε 110-170 γραμμάρια ημερησίως. Βάλτε πρωτεΐνη στη διατροφή με άπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα.

- Μειώστε την πρόσληψη λίπους και περιορίστε την κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών οξέων από το κόκκινο κρέας, την πέτσα των πουλερικών, τα ολόπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα καθώς και τα επεξεργασμένα τρόφιμα π.χ. αλλαντικά.

- Καταναλώστε σύνθετους υδατάνθρακες. Δώστε έμφαση στα φρούτα, τα λαχανικά και στα προϊόντα σιτηρών ολικής άλεσης. Σχετικά με τα φρούτα, μελέτες δείχνουν πως η κατανάλωση κερασιών βοηθάει στις περιπτώσεις ατόμων που υποφέρουν από ουρική αρθρίτιδα. Καλό θα ήταν να αποφύγετε τη μεγάλη κατανάλωση επεξεργασμένων υδατανθράκων και απλών σακχάρων π.χ. λευκού ψωμιού, κεικ, καραμελών, αναψυκτικών, φρουτοχυμών.

- Οσον αφορά τις πουρίνες, αποτελούν ουσίες τις οποίες λαμβάνουμε και μέσω της τροφής, και γι αυτό απαιτείται να μειώσουμε την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε πουρίνες για τη μείωση του ουρικού οξέος:

Αποφύγετε τρόφιμα πλούσια σε πουρίνες, όπως: συκώτι, νεφρά, μυαλό, κυνήγι, αντζούγιες, μύδια, πέστροφα, τόνος, χτένια, ζωμοί.

Καταναλώστε με μέτρο: σπαράγγια, κουνουπίδι,μανιτάρια, σπανάκι, φακές, φασόλια, αρακά.

- Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ, ειδικά τη μπύρα και τα λικέρ.

- Ενυδατωθείτε επαρκώς.

Πηγή: protothema.gr