

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΑΝΕΒΑΣΜΕΝΕΣ ΤΙΜΕΣ ΟΥΡΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ



Το ουρικό οξύ είναι μια ουσία η οποία παράγεται από τον οργανισμό μας κατά την αποδόμηση των πουρινών, χημικές ουσίες που βρίσκονται σε μεγάλες συγκεντρώσεις σε συγκεκριμένες τροφές όπως τα θαλασσινά. Στη συνέχεια, το ουρικό οξύ αποβάλλεται από το σώμα μας μέσω των ούρων. Όταν στον οργανισμό μας, παράγεται μεγάλη ποσότητα ουρικού οξέος (ή δεν αποβάλλεται κανονικά) τότε αποθηκεύεται και μπορεί να δημιουργήσει φλεγμονή.

Αυξημένα επίπεδα ουρικού οξέος στο αίμα (υπερουριχαιμία) μπορεί να συνδέονται με την εμφάνιση ουρικής αρθρίτιδας (ποδάγρας), νεφρολιθιάσεων ακόμη και με νεφροπάθειες, υπέρταση και καρδιοπάθειες.

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν σε υπερουριχαιμία, όπως

- Το φύλο, οι άνδρες παράγουν περισσότερο ουρικό οξύ από τις γυναίκες. Η κατάσταση εξομοιώνεται όταν οι γυναίκες βρίσκονται στην εμμηνόπαυση.
- Η λήψη φαρμάκων π.χ. συγκεκριμένα διουρητικά
- Διάφορες παθήσεις π.χ. νεφροπάθειες
- Το αυξημένο σωματικό βάρος
- Ο τρόπος ζωής και διατροφής

Για να μειώσετε τα επίπεδα του ουρικού οξέος μέσω της διατροφής σας, τηρείστε 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.
- Καταναλώστε με μέτρο πρωτεϊνούχες τροφές και επιλέξτε άπαχη πρωτεΐνη. Μην κάνετε πρωτεϊνικές δίαιτες καθώς επιβαρύνουν την κατάσταση.
- Μειώστε την πρόσληψη λίπους και περιορίστε την κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών οξέων από το κόκκινο κρέας, την πέτσα των πουλερικών, τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα καθώς και τα επεξεργασμένα τρόφιμα π.χ. αλλαντικά.
- Καταναλώστε σύνθετους υδατάνθρακες. Επιλέξτε φρούτα, λαχανικά και προϊόντα σιτηρών ολικής άλεσης. Καλό θα ήταν να αποφύγετε τη μεγάλη κατανάλωση επεξεργασμένων υδατανθράκων και απλών σακχάρων π.χ. λευκού ψωμιού, κεικ, καραμελών, αναψυκτικών, φρουτοχυμών. Αποφύγετε τρόφιμα πλούσια σε φρουκτόζη
- Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ, ειδικά τη μπύρα και τα σκληρά λικέρ.
- Η ενυδάτωση είναι πολύ σημαντική. Μη ξεχνάτε να ενυδατώνεστε επαρκώς.
- Μειώστε την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε πουρίνες.

Τρόφιμα πλούσια σε πουρίνες είναι:

Τα εντόσθια των ζώων όπως το συκώτι, η καρδιά, το μυαλό και τα νεφρά.

Τα θαλασσινά και κάποια ψάρια όπως οι αντζούγιες, οι σαρδέλες, η πέστροφα, τα μύδια, οι γαρίδες, ο αστακός, ο τόνος

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