



## مواد غذایی بهبود دهنده و تشدید کننده بیماری نقرس

نقرس یکی از بیماری‌های التهابی است. علت این بیماری افزایش غیرطبیعی میزان اسیداوریک است. در نتیجه اورات‌های سدیم شکل گرفته و در مفاصل رسوب می‌کنند و موجب درد در مفاصل می‌شوند.

نقرس یکی از بیماری‌های التهابی است. علت این بیماری افزایش غیرطبیعی میزان اسیداوریک است. در نتیجه اورات‌های سدیم شکل گرفته و در مفاصل رسوب می‌کنند و موجب درد در مفاصل می‌شوند.

به گزارش ایسنا، نقرس یکی از بیماری‌های التهابی است. علت این بیماری اختلال در متابولیسم پورین است که در آن به صورت غیرطبیعی میزان اسیداوریک بالا است در نتیجه اورات‌های سدیم شکل گرفته و در مفاصل رسوب می‌کنند و موجب احساس درد در مفاصل می‌شود.

بنابراین اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، در این افراد ابتلا به بیماری‌های کلیوی مانند سنگ کلیه اوریک اسیدی شایع است. نقرس معمولاً بعد از سن 45 سالگی و در مردان شایع تر است. همچنین با درد ناگهانی حاد در مفصل انگشت پا شروع شده و به بالا می‌رود.

اما تغذیه چگونه می‌تواند در کاهش التهاب و درد ناشی از نقرس موثر باشد؟

\_ کاهش وزن یک عامل محافظت کننده در افراد چاق و دارای اضافه وزن است.

\_ کتوزیس مرتبط با ناشتایی و رژیم کم کربوهیدرات علائم را در این بیماری تشدید می‌کند. در نتیجه رژیم‌های خودسرانه با محدودیت شدید نگیرید.

\_ افزایش مصرف گوشت و غذاهای دریایی با افزایش اسیداوریک سرم مرتبط است. ولی دریافت پروتئین گیاهی این طور نیست. رژیم حاوی مقادیر بالای پورین گیاهی (لوبیاهای، نخود، عدس) موجب افزایش ریسک بروز نقرس نمی‌شوند.

\_ مصرف وعده غذایی متعادل همراه با دریافت محدود منابع حیوانی، الکل، مصرف منابع فروکتوز (نوشیدنی‌های شیرین شده و آب میوه‌ها، کمپوت‌ها)، کنترل کردن اندازه غذا و کاهش دریافت کربوهیدرات‌های ساده برای رسیدن به کاهش وزن و حساسیت انسولین توصیه می‌شوند.

\_ رژیم سرشار از لبنیات کم چرب و مکمل ویتامین C با کاهش خطر بروز نقرس در ارتباط است.

\_ دریافت قهوه، اما نه چای سبز، با کاهش سطوح سرمی اورات همراه است و از این نظر می‌تواند محافظت کننده باشد.

\_ لبنیات مانند شیر یا پنیر، تخم مرغ، پروتئین گیاهی و قهوه در نقرس نقش محافظت کننده دارند.

\_ هر واحد اضافی گوشت در روز خطر نقرس را ۲۱ درصد و هر واحد اضافه غذای دریایی در هفته خطر نقرس را ۷ درصد افزایش می‌دهد.

\_ دریافت حبوبات خشک و سبزیجات با نقرس در ارتباط نیست.

\_ فروکتوز و شکر باعث مقاومت به انسولین و سندروم متابولیک شده و ریسک هایپر اوریسمی را افزایش می‌دهند.

\_ دریافت بالای پروتئین گیاهی، مغزها، سبزی‌ها، حبوبات، غلات کامل، میوه‌های با قند پایین و روغن‌های گیاهی توصیه می‌شود.

\_ اگرچه ماهی باعث افزایش سطح اورات می‌شود اما فواید قلبی عروقی آن بیشتر است. (ماهی‌هایی که امگا-۳ دارند).

\_ تخم مرغ و مرغ، منابع پروتئینی کم خطر تری‌هستند در صورتی که در حد تعادل استفاده شوند.

\_ مصرف قهوه مفید است اما شروع تازه مصرف قهوه (برای اولین بار) با بدتر شدن نقرس همراه است.

\_ مکمل یاری با ویتامین C مفید است.

\_ مصرف گیلان ممکن است مفید باشد.

\_ در دوره های فعال بیماری باید مصرف آب افزایش یابد (حداقل ۸ لیوان در روز) و از دریافت گوشت و الکل پرهیز شود.

\_ غذاهای غنی از پورین مانند آبshy&گوشت، مغز حیوانی، دل، جگر، قلوه و انواع گوشت ها (گوشت قرمز، مرغ و ماهی) باید در مبتلایان نقرس محدود شود.