

Διατροφική Αντιμετώπιση Της Ουρικής Αρθρίτιδας

Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc

ΒΥΡΩΝΟΣ 12 ΛΑΜΙΑ,

www.evamakri.gr



Συμπερασματικά, κατά το οξύ στάδιο της ουρικής αρθρίτιδας συστήνεται:



Η υπερουριχαιμία (αυξημένα επίπεδα ουρικού οξέος) είναι πολύ συχνή στο γενικό πληθυσμό. Συνήθως συνυπάρχει με άλλα νοσήματα όπως υπέρταση, μεταβολικό σύνδρομο, καρδιαγγειακά, διαβήτη ή παχυσαρκία. Εάν δεν προσεχθεί μπορεί να οδηγήσει σε μία από τις πιο συχνές φλεγμονώδεις παθήσεις των αρθρώσεων, την ουρική αρθρίτιδα.

Υπερουριχαιμία και ουρική αρθρίτιδα

Η ουρική αρθρίτιδα δημιουργείται όταν αυξάνεται υπερβολικά η συγκέντρωση του ουρικού οξέος στον οργανισμό. Το ουρικό οξύ παράγεται από όλα τα κύτταρα του οργανισμού, κυκλοφορεί στο αίμα και αποβάλλεται μέσω των ούρων. Ως αποτέλεσμα δημιουργούνται κρύσταλλοι ουρικού οξέος οι οποίοι εναποτίθενται στις αρθρώσεις. Ο οργανισμός αντιδρά στο σχηματισμό αυτών των κρυστάλλων και προκαλείται φλεγμονή σε διάφορα σημεία του σώματος. Πιο συχνά προσβάλλεται από ουρική αρθρίτιδα το μεγάλο δάκτυλο του ποδιού. Ωστόσο, μπορούν να επηρεαστούν και άλλες αρθρώσεις όπως αυτές του αστραγάλου, του ποδιού, του καρπού και του χεριού.

Ουρικό Οξύ

Τα επίπεδα του ουρικού στο αίμα αυξάνονται (υπερουριχαιμία) λόγω διαταραχής της αποβολής του ουρικού από τους νεφρούς, λόγω λήψης μεγάλων ποσοτήτων τροφής (π.χ κρέας) πλούσιας σε πουρίνες, λόγω υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ, λόγω γενετικής ανωμαλίας που οδηγεί σε αυξημένο ρυθμό σύνθεσης πουρινών αλλά κυρίως λόγω ανεπαρκούς δράσης ενζύμων που συμμετέχουν στο μεταβολισμό των πουρινών. Η υπερουριχαιμία, μπορεί να προκαλέσει ουρική αρθρίτιδα, βλάβες και λίθους στα νεφρά. Οι φυσιολογικές τιμές του ουρικού οξέος στο αίμα κυμαίνονται μεταξύ 3,5-7,2 mg /dl για τους άνδρες, 2,6-6,0 mg /dl για τις γυναίκες και 2,0-5,5 mg /dl για τα παιδιά. Η ουρική αρθρίτιδα, σε οξεία ή χρόνια μορφή, εμφανίζεται μετά την ηλικία των 35 ετών και προσβάλλει κυρίως τους άνδρες.

Διαιτητική αντιμετώπιση

Σε συνδυασμό με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή (στις περιπτώσεις που κρίνεται αναγκαία), η διατροφή μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο για τη μείωση των επιπέδων του ουρικού οξέος. Οι ασθενείς με υπερουριχαιμία και ουρική αρθρίτιδα

πρέπει να ενθαρρύνονται να περιορίσουν ή να αποφεύγουν τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες.

Ο περιορισμός των τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες έχει συσταθεί στο οξύ στάδιο της ουρικής αρθρίτιδας σαν μια προσπάθεια να αποφευχθεί η προσθήκη εξωγενών πουρινών στο ήδη υπάρχον υψηλό φορτίο ουρικού οξέος. Έτσι, ενώ μια τυπική δίαιτα περιέχει 600 με 1000 mg πουρινών ημερησίως, σε περιπτώσεις σοβαρής ή εξελισσόμενης ποδάγρας το περιεχόμενο των πουρινών στη δίαιτα πρέπει να περιορίζεται περίπου στα 100-150 mg / μέρα. Η καθημερινή πρόσληψη πρωτεϊνών συνιστάται να είναι μέτρια (0,8 γραμ / κιλό σωματικού βάρους) για υγιείς ενήλικες. Αυτό επιτυγχάνεται κυρίως όταν η κατανάλωση κρέατος περιορίζεται στα 60-90 γρ. την ημέρα.

μίδων) διότι μια δίαιτα με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος προάγει την νεφρική κατακράτηση του ουρικού οξέος. Επίσης, υπάρχουν συνήθως διαταραχές στο μεταβολισμό των λιπιδίων σε ασθενείς με ουρική αρθρίτιδα, με αποτέλεσμα να πρέπει να περιορίζεται το λίπος της διαίτας, κυρίως το κορεσμένο. Τέλος, μια δίαιτα πλούσια σε λίπος εμποδίζει και την απώλεια σωματικού βάρους, η οποία βοηθά στο να μειωθούν τα επίπεδα του ουρικού στον οργανισμό.

Μία ακόμη σύσταση προς τους ασθενείς με υπερουριχαιμία είναι η διατήρηση του φυσιολογικού βάρους ή η απώλεια του περιττού βάρους με σκοπό την επίτευξη ενός "υγιούς βάρους". Εάν συστήνεται απώλεια βάρους, τότε η θερμιδική πρόσληψη χρειάζεται να προσαρμοστεί έτσι ώστε η απώλεια αυτή να είναι σταδιακή. Η ταχεία απώλεια πιθανόν να επιδεινώσει την υπερουρι-

Πρόσληψη τουλάχιστον 2-3 λίτρα υγρών την ημέρα που ισοδυναμούν με 8-12 ποτήρια (κατά πρόταση υπό τη μορφή νερού).

Αποφυγή μεγάλων γευμάτων, ιδιαίτερα το βράδυ.

Αποφυγή της κατανάλωσης τροφίμων υψηλής περιεκτικότητας σε πουρίνες

Περιορισμός της κατανάλωσης τροφίμων ζωικής προέλευσης με μέτρο περιεχόμενο σε πουρίνες, στα 60-90 γραμ ημερησίως

Διατήρηση επαρκούς πρόσληψης υδατανθράκων από τρόφιμα όπως το ψωμί, τα δημητριακά, το ρύζι, τα ζυμαρικά, τα λαχανικά και

Τρόφιμα με Μέτριο Περιεχόμενο Σε Πουρίνες

Τα τρόφιμα αυτής της ομάδας θα πρέπει να περιορίζονται στην κατανάλωση μιας μερίδας καθημερινά					
Κρέας Ψάρια Πουλερικά Οστρακοειδή	Ντομάτα Μανιτάρια Σπαράγγια	Φασολάκια Αρακάς	Μπρόκολο Κουνουπίδι Λάχανο	Φακές Φασόλια	(60-90 gr κρέατος, ψαριού, πουλερικού ή ½ φλιτζάνι οσπρίου, λαχανικού) καθημερινά

Παρόλα αυτά, ιδιαίτερα αυστηρός περιορισμός της πρωτεΐνης στη δίαιτα δεν χρειάζεται, διότι δεν είναι επικτός για μεγάλο χρονικό διάστημα στους ασθενείς. Από μελέτες έχει βρεθεί ότι η σόγια αποτελεί την προτιμότερη πηγή πρωτεΐνης σε ασθενείς με υπερουριχαιμία. Η πρόσληψη σόγιας μεταβάλλει τη συγκέντρωση πρωτεΐνης στο πλάσμα και αυξάνει την απέκκριση και κάθαρση του ουρικού οξέος από τα νεφρά.

Όσον αφορά τα ψάρια, η κατανάλωση τους θα πρέπει να περιορίζεται λόγω της περιεκτικότητας τους σε πουρίνες. Εξαιρεση αποτελεί ο σολομός, λόγω της αυξημένης περιεκτικότητας του σε ω-3 λιπαρά οξέα. Ψάρια με υψηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες είναι το σκουμπρί, η ρέγκα, οι σαρδέλες, τα μύδια, τα καβούρια και γαρίδες. Συστήνεται επίσης η διατήρηση επαρκούς πρόσληψης υδατανθράκων (50-55% συνολικής προσλαμβανόμενης ενέργειας) έτσι ώστε να αποφευχθεί ο έντονος καταβολισμός. Ακόμη, συνιστάται περιορισμός του λίπους στη δίαιτα (30% των συνολικών προσλαμβανόμενων θερ-

χαιμία διότι ευνοεί την παραγωγή κετονοσωμάτων τα οποία αναστέλλουν την αποβολή ουρικού οξέος από τον οργανισμό.

Η πρόσληψη αλκοόλ θα πρέπει να μετριαστεί και να μην ξεπερνά τα 100 γραμ την ημέρα, καθώς έχει βρεθεί ότι η αιθανόλη αυξάνει την παραγωγή ουρικού. Η μπύρα από βύνη και λυκίσκο και το κρασί ίσως επισπεύσουν κρίσεις ουρικής αρθρίτιδας, ενώ παράλληλα μειώνουν και την αποτελεσματικότητα των φαρμάκων που χρησιμοποιούνται για την θεραπεία της υπερουριχαιμίας.

Επιπλέον, η πρόσληψη υγρών είναι αναγκαίο να ξεπερνά τα 2-3 λίτρα την ημέρα έτσι ώστε να αυξηθεί η αποβολή του ουρικού από τον οργανισμό και να περιοριστεί ο κίνδυνος ανάπτυξης κρυστάλλων ουρικού νατρίου στα νεφρά. Ένα ακόμη μέτρο για την αντιμετώπιση της υπερουριχαιμίας είναι να αποφεύγονται τα μεγάλα γεύματα, ιδιαίτερα το βράδυ, αφού αυτά προάγουν το σχηματισμό κρυστάλλων ουρικού νατρίου.

τα φρούτα.

Περιορισμός του λίπους στη δίαιτα. Κατανάλωση γαλακτοκομικών χαμηλών σε λιπαρά, άπαχο κρέας, ψάρι και πουλερικά, απομάκρυνση της πέτσας και του ορατού λίπους, αποφυγή χρήσης σος πλούσιων σε λιπαρά.

Πλήρη αποχή από το αλκοόλ.

Διατήρηση του φυσιολογικού βάρους ή απώλεια του περιττού βάρους με σκοπό την επίτευξη ενός "υγιούς βάρους". Εάν συστήνεται απώλεια βάρους, τότε η θερμιδική πρόσληψη χρειάζεται να προσαρμοστεί έτσι ώστε η απώλεια αυτή να είναι σταδιακή και όχι απότομη.

Επιπλέον, η σόγια αποτελεί την προτιμότερη πηγή πρωτεΐνης σε ασθενείς με υπερουριχαιμία. Η πρόσληψη σόγιας αυξάνει την απέκκριση και κάθαρση του ουρικού οξέος από τα νεφρά.

Τέλος, τα τρόφιμα τα οποία αυξάνουν την οξύτητα του αίματος, παρ'όλο το χαμηλό τους περιεχόμενο σε πουρίνες, θεωρείται πολύ πιθανόν να επιδεινώσουν μία κρίση ουρικής αρθρίτιδας. Τέτοια τρόφιμα είναι τα πολύ καυτερά και λιπαρά τρόφιμα (πηγανητά), ο καφές, το αλκοόλ, η υπερβολική κατανάλωση καφέ και τσάι κλπ.

Τρόφιμα με Υψηλή Περιεκτικότητα Σε Πουρίνες

Τα τρόφιμα αυτής της ομάδας θα πρέπει να αποφεύγονται από τα άτομα που πάσχουν από οξεία και χρόνια ουρική αρθρίτιδα

Χαβιάρι Ρέγγες Σαρδέλες Σκουμπρί Κολιός Πέστροφα Μαρίδα Καραβίδα Μύδια Χτένια	Συκώτι Νεφρά Μυαλά Γλυκάδια	Πέρδικα Χήνα Φασιανός Ορτύκια	Λαγός Κουνέλι Αρνί	Αυγοτάραχο Ταραμάς	Τηγανιτά Ζωμοί Κρέατος, Ψαριού, Κοτόπουλου	Αμύγδαλα
--	--------------------------------------	--	--------------------------	-----------------------	---	----------