



Διατροφή για την πρόληψη & θεραπεία της ουρικής αρθρίτιδας

Η ουρική αρθρίτιδα ή αλλιώς ποδάγρα, όπως είναι επίσης γνωστή, δημιουργείται όταν αυξάνεται υπερβολικά η συγκέντρωση του ουρικού οξέος στον οργανισμό. Ως αποτέλεσμα δημιουργούνται κρύσταλλοι ουρικού οξέος οι οποίοι εναποτίθενται στις αρθρώσεις. Ο οργανισμός αντιδρά στον 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. Τέλος, λόγω του αυξημένου ουρικού οξέος στο αίμα είναι δυνατόν να δημιουργηθούν και πέτρες στους νεφρούς.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΟΥΡΙΚΟ ΟΞΥ;

Το ουρικό οξύ είναι το τελικό προϊόν του μεταβολισμού των νουκλεϊνικών οξέων (και συγκεκριμένα των πουρινών), που αποτελούν δομικά συστατικά του γενετικού υλικού όλων των κυττάρων μας. Σχεδόν το 1/3 των πουρινών που υπάρχουν στο σώμα μας προέρχονται εξωγενώς από τη διατροφή, ενώ τα 2/3 από την ενδογενή παραγωγή.

ΠΟΤΕ ΑΥΞΑΝΟΝΤΑΙ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΟΥ ΟΥΡΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ ΣΤΟ ΑΙΜΑ;

Οι δύο κύριοι λόγοι αύξησης των επιπέδων ουρικού οξέος στο αίμα (κατάσταση η οποία χαρακτηρίζεται ως υπερουριχαιμία) είναι η μειωμένη αποβολή του ουρικού οξέος από τους νεφρούς και η αυξημένη παραγωγή ουρικού οξέος από τον ίδιο τον οργανισμό. Η χρόνια κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων τροφίμων πλούσιων σε πουρίνες (π.χ. εντόσθια, θηράματα κλπ) και η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ αποτελούν επιπλέον επιβαρυντικούς παράγοντες. 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.

ΠΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ Η ΟΥΡΙΚΗ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ;

Η ουρική αρθρίτιδα εκδηλώνεται συνήθως μετά από κάποιο "βαρύ" δείπνο ή μετά από τη λήψη υπερβολικά μεγάλων ποσοτήτων οινοπνεύματος. Εμφανίζεται ξαφνικά και είναι δυνατόν μία υγιής άρθρωση να εμφανίσει την μορφή άρθρωσης προσβεβλημένης από ουρική αρθρίτιδα μόνο σε λίγες ώρες. Τότε, η άρθρωση χαρακτηρίζεται από έντονο πόνο, κοκκίνισμα και πρήξιμο. Το δέρμα γύρω από την άρθρωση γίνεται ερυθρό, γυαλιστερό και ευαίσθητο. Η κρίση διαρκεί για μερικές μέρες ενώ σε μία έως δύο εβδομάδες η άρθρωση επανέρχεται συνήθως στο φυσιολογικό. Σε περίπτωση που αφεθεί χωρίς θεραπεία η ουρική αρθρίτιδα μπορεί να οδηγήσει σε μόνιμη βλάβη και παραμόρφωση της άρθρωσης. Η ουρική αρθρίτιδα προσβάλλει συνήθως υπέρβαρους άνδρες άνω των 40 ετών χωρίς αυτό να αποκλείει την εκδήλωση της νόσου σε νεότερη ηλικία.

ΠΟΙΟΣ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ;

Για την πρόληψη της νόσου συστήνεται μία δίαιτα μέτριας περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες, με έμφαση στην κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και δημητριακών ολικής άλεσης. Επιπλέον, συστήνεται ο περιορισμός της κατανάλωσης του κόκκινου κρέατος (μοσχάρι, αρνί εντόσθια κλπ) καθώς και τροφίμων ιδιαίτερα υψηλής περιεκτικότητας σε πουρίνες (Τρόφιμα Ομάδας 1 του Πίνακα). Η σταδιακή μείωση του βάρους μέσω μίας μέτρια υποθερμιδική δίαιτας ενθαρρύνεται, στην περίπτωση που αυτό είναι αυξημένο. Ταυτόχρονα συστήνεται η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων χαμηλών σε λιπαρά (γάλα, γιαούρτι, τυρί), η αυξημένη πρόσληψη υγρών (2 λίτρα ημερησίως), ενώ αντίθετα η πρόσληψη αλκοόλ συστήνεται να είναι περιορισμένη (να μην ξεπερνά τα δύο-τρία ποτά ημερησίως για τους άντρες και τα ένα-δύο για τις γυναίκες). Η μπύρα από βύνη και λυκίσκο και το κρασί έχει φανεί ότι είναι πιθανόν να επισπεύσουν κρίσεις ουρικής αρθρίτιδας, ενώ παράλληλα μειώνουν την αποτελεσματικότητα των φαρμάκων που χρησιμοποιούνται για την θεραπεία της υπερουριχαιμίας. Τέλος, συστήνεται η αποφυγή της υπερβολικής φυσικής δραστηριότητας ενώ αντίθετα η μέτρια σωματική άσκηση ενθαρρύνεται (περπάτημα, τρέξιμο, κολύμπι κλπ).

ΠΟΙΑ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΟΥΡΙΚΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ;

Οι ασθενείς με ουρική αρθρίτιδα στην οξεία φάση θα πρέπει να ενθαρρύνονται να περιορίζουν ή να αποφεύγουν τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες. Έτσι, ενώ μια τυπική δίαιτα περιέχει 600 με 1000 mg πουρινών ημερησίως, σε περιπτώσεις οξείας νόσου το περιεχόμενο των πουρινών στη δίαιτα πρέπει να περιορίζεται περίπου στα 100-150 mg / ημέρα.

ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΚΑΤΑ ΤΟ ΟΞΥ ΣΤΑΔΙΟ ΤΗΣ ΟΥΡΙΚΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ:

- Πρόσληψη τουλάχιστον 2-3 λίτρα υγρών την ημέρα που ισοδυναμούν με 8-12 ποτήρια (κατά προτίμηση υπό την μορφή νερού).
- Αποφυγή μεγάλων γευμάτων, ιδιαίτερα το βράδυ.
- Περιορισμός των προσλαμβανόμενων πουρινών από τη διατροφή. Αποφυγή των τροφίμων υψηλής περιεκτικότητας σε πουρίνες (Τρόφιμα Ομάδας 1 του Πίνακα).
- Περιορισμός της κατανάλωσης τροφίμων ζωικής προέλευσης με μέτριο περιεχόμενο σε πουρίνες, στα 90-120 γραμ ημερησίως (Τρόφιμα της Ομάδας 2 του Πίνακα).
- Διατήρηση επαρκούς πρόσληψης υδατανθράκων από τρόφιμα όπως το ψωμί, τα δημητριακά, το ρύζι, τα ζυμαρικά, τα λαχανικά και 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.
- 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.

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

Συνοψίζοντας, οι ασθενείς με ουρική αρθρίτιδα στο οξύ στάδιο θα πρέπει να καταναλώνουν πολύ μικρές ποσότητες τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες (Τρόφιμα Ομάδας 1 του Πίνακα). Η κατανάλωση τροφίμων ζωικής προέλευσης (εκτός αυτών της Ομάδας 1 του Πίνακα), θα πρέπει να περιορίζεται, με έμφαση στα άπαχα ζωικά προϊόντα και γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά. Η πρόσληψη υδατανθράκων συνιστάται να είναι τέτοια ώστε να καλύπτονται οι ενεργειακές ανάγκες του ατόμου, ενώ η κατανάλωση λίπους θα πρέπει να είναι περιορισμένη. Η διατήρηση ή η σταδιακή απώλεια σωματικού βάρους με απώτερο στόχο το ιδανικό αποτελεί ένα ακόμη μέτρο για την θεραπεία της ουρικής αρθρίτιδας. Τέλος, η πλήρης αποχή από το αλκοόλ και η λήψη μεγάλων ποσοτήτων υγρών συντελούν στην αντιμετώπιση της νόσου.

Σημειώνεται ότι η υπερβολική φυσική δραστηριότητα (δραστηριότητα πολύ υψηλής έντασης για παρατεταμένο χρονικό διάστημα) και ένας ενδεχόμενος τραυματισμός πιθανότατα να επιτείνουν το πρόβλημα.

Ακολουθεί πίνακας με κατηγοριοποίηση των τροφίμων βάσει του περιεχομένου τους σε πουρίνες.

**..από την Ελευθερίου Σοφία
Κλινική Διαιτολόγο – Διατροφολόγο**

ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥΣ ΣΕ ΠΟΥΡΙΝΕΣ

ΟΜΑΔΑ 1: ΤΡΟΦΙΜΑ ΜΕ ΥΨΗΛΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΣΕ ΠΟΥΡΙΝΕΣ (100-1000 mg/ 100 gr ΤΡΟΦΙΜΟΥ)

ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ ΟΞΕΙΑ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΟΥΡΙΚΗ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ.

ΑΥΓΟΤΑΡΑΧΟ, ΤΑΡΑΜΑΣ, ΧΑΒΙΑΡΙ ΑΝΤΖΟΥΓΙΕΣ ΡΕΓΓΕΣ ΣΑΡΔΕΛΛΕΣ ΣΚΟΥΜΠΡΙ ΚΟΛΙΟΣ ΜΥΔΙΑ ΧΤΕΝΙΑ ΠΕΣΤΡΟΦΑ ΜΑΡΙΔΑ ΚΑΡΑΒΙΔΑ, ΑΣΤΑΚΟΣ	ΚΑΡΔΙΑ ΣΥΚΩΤΙ ΝΕΦΡΑ ΜΥΑΛΑ ΓΛΥΚΑΔΙΑ ΣΑΛΤΣΑ ΑΠΟ ΚΡΕΑΣ ΖΩΜΟΣ (ΚΡΕΑΤΟΣ, ΨΑΡΙΟΥ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΩΝ)	ΠΕΡΔΙΚΑ ΧΗΝΑ ΦΑΣΙΑΝΟΣ ΟΡΤΥΚΙΑ ΛΑΓΟΣ ΚΟΥΝΕΛΙ ΚΡΕΑΣ ΘΗΡΑΜΑΤΟΣ	ΤΗΓΑΝΙΤΑ ΜΑΓΙΑ ΜΠΥΡΑΣ (ΩΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ) ΑΠΟΣΤΑΓΜΑ ΚΡΕΑΤΟΣ (ΖΩΜΟΙ)
--	---	---	---

ΟΜΑΔΑ 2: ΤΡΟΦΙΜΑ ΜΕ ΜΕΤΡΙΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΣΕ ΠΟΥΡΙΝΕΣ (9-100 mg ΑΝΑ 100 gr ΤΡΟΦΙΜΟΥ)

ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΑΥΤΗΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΟΡΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΜΙΑΣ ΜΕΡΙΔΑΣ (60-90 gr ΚΡΕΑΤΟΣ, ΨΑΡΙΟΥ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΟΥ Η΄ ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ ΟΣΠΡΙΟΥ, ΛΑΧΑΝΙΚΟΥ) ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ.

ΚΡΕΑΣ, ΨΑΡΙΑ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ (ΕΚΤΟΣ ΑΥΤΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ 1) ΜΟΣΧΑΡΙ, ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ.. ΟΣΤΡΑΚΟΕΙΔΗ	ΝΤΟΜΑΤΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΣΠΑΝΑΚΙ ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ	ΚΡΑΜΒΟΕΙΔΗ ΛΑΧΑΝΙΚΑ (ΜΠΡΟΚΟΛΟ, ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ, ΛΑΧΑΝΟ) 	ΦΑΣΟΛΙΑ ΦΑΚΕΣ ΜΠΙΖΕΛΙΑ ΑΡΑΚΑΣ
--	---	---	--

ΟΜΑΔΑ 3: ΤΡΟΦΙΜΑ ΜΕ ΑΜΕΛΗΤΕΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΣΕ ΠΟΥΡΙΝΕΣ

ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΑΥΤΗΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ.

ΨΩΜΙ & ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ* (ΡΥΖΙ, ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ, ΛΑΖΑΝΙΑ, ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ, ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ)	ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΆΠΑΧΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ (ΕΚΤΟΣ ΑΥΤΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ 2) ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ** (ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΦΙΣΤΙΚΙΑ & ΚΑΣΙΟΥΣ) ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ΕΛΙΕΣ	ΦΡΟΥΤΑ (ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΑΒΟΚΑΝΤΟ) ΧΥΜΟΙ ΦΡΟΥΤΩΝ ΤΟΥΡΣΙΑ ΑΥΓΑ, ΒΟΥΤΥΡΟ** ΑΛΑΤΙ, ΚΑΡΥΚΕΥΜΑΤΑ	ΞΙΔΙ ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ** ΚΑΦΕΣ, ΤΣΑΙ ΚΑΚΑΟ* ΣΟΚΟΛΑΤΑ* ΠΑΓΩΤΟ* ΖΕΛΕ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ* ΜΕΛΙ* ΖΑΧΑΡΗ* ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ*
--	---	---	---

*ΣΤΗΝ ΦΑΣΗ ΕΞΑΡΣΗΣ ΤΗΣ ΟΥΡΙΚΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ (ΜΑΥΡΟ ΨΩΜΙ ΚΑΙ ΡΥΖΙ, ΠΙΤΟΥΡΟ, ΤΑΧΙΝΙ, ΒΡΩΜΗ) ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΑΥΞΗΜΕΝΗΣ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΠΟΥΡΙΝΕΣ.

**ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΥΤΑ ΠΑΡΟΛΟ ΤΟ ΑΜΕΛΗΤΕΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥΣ ΣΕ ΠΟΥΡΙΝΕΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΜΕΤΡΟ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΠΙΘΑΝΗΣ ΣΥΜΒΟΛΗΣ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ.

Πηγή: Mahan L.K, Escott-Stump S. Krause's food, nutrition and diet therapy (11th edition). Saunders Company. Philadelphia 2004