

Υπερουριχαιμία

Αν έχετε ουρική αρθρίτιδα ή υψηλά επίπεδα ουρικού οξέος, χωρίς να έχετε εμφανίσει τη νόσο, εφαρμόστε τις παρακάτω αλλαγές στον τρόπο της ζωής σας:

1. Διατηρήστε φυσιολογικό σωματικό βάρος

- Σε περίπτωση που το σωματικό σας βάρος είναι άνω του φυσιολογικού εύρους, επιδιώξτε την απώλεια βάρους, μέσω υποθερμιδικής υγιεινής διατροφής και συστηματικής σωματικής άσκησης.

Να θυμάστε: Στόχος δεν είναι η εφαρμογή μιας «δίαιτας» για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα και έπειτα η εγκατάλειψή της, αλλά η υιοθέτηση μακροπρόθεσμων αλλαγών, ούτως ώστε οι υγιεινές συνήθειες να αποτελούν πλέον κομμάτι του τρόπου της ζωής σας.

2. Υιοθετήστε υγιεινή διατροφή

- Περιορίστε την κατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες

Τρόφιμα με υψηλή, μέτρια και χαμηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες:

Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες	Τρόφιμα με μέτρια περιεκτικότητα σε πουρίνες	Τρόφιμα με χαμηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες
Εντόσθια: συκώτι, νεφρά, καρδιά, εγκέφαλος	Κρέας: βοδινό, αρνί, μοσχάρι, χοιρινό	Γαλακτοκομικά: γάλα, γιαούρτι, τυρί, βούτυρο
Κυνήγια: ελάφι, φασιανός, πέρδικα	Πουλερικά: κοτόπουλο, γαλοπούλα, πάπια	Αυγά
Πουλερικά: Χήνα	Ψάρια (εκτός από αυτά που αναφέρονται στην αριστερή στήλη)	Επεξεργασμένα δημητριακά («λευκά»): μακαρόνια, ρύζι
Κουνέλι	Όσπρια: φασόλια, φασόλια σόγιας, φακές	Φρούτα
Λιπαρά ψάρια: αντζούγιες, ρέγκα, σκουμπρί, σαρδέλες, μαρίδα, πέστροφα, μπακαλιάρος, τόνος	Ορισμένα λαχανικά: σπαράγγι, κουνουπίδι, σπανάκι, μανιτάρια, μπιζέλια, αρακάς	Λαχανικά (εκτός από αυτά που αναφέρονται στη μεσαία στήλη)
Θαλασσινά: μύδια, στρείδια, χτένια, καβούρια, γαρίδες και λοιπά οστρακοειδή, αυγοτάραχο, χαβιάρι	Δημητριακά ολικής αλέσεως: πίτουρο, σιτάρι, βρώμη, ψωμί ολικής αλέσεως	Ελαιόλαδο, ξηροί καρποί
Εκχυλίσματα κρέατος και μαγιός: εμπορικές σάλτσες με ζωμό κρέατος, μπίρα		

Οι πληροφορίες έχουν αμιγώς ενημερωτικό χαρακτήρα, δεν υποκαθιστούν τον διαιτολόγο και πρέπει πάντα να συμβουλευέστε τον ειδικό υγείας που σας παρακολουθεί για τις δικές σας ανάγκες.

- Περιορίστε την πρόσληψη των τροφίμων και των ροφημάτων με φρουκτόζη, όπως τις μαρμελάδες, τις κομπόστες, τις γρανίτες, το ζελέ, τα αναψυκτικά, τους χυμούς φρούτων (τόσο τους φυσικούς, όσο και αυτούς του εμπορίου), τα ενεργειακά ποτά, τα δημητριακά πρωινού και τα επιδόρπια γιαουρτιού με πρόσθετη ζάχαρη, τα κάθε είδους γλυκά και τα προϊόντα φούρνου και ζαχαροπλαστικής.

3. Μειώστε την πρόσληψη αλκοόλ

- Να αποφεύγετε εντελώς την μπύρα, διότι έχει πολλές πουρίνες.
- Αν θέλετε να καταναλώσετε κάποιο αλκοολούχο ποτό, το κρασί αποτελεί την ασφαλέστερη επιλογή, αλλά η ποσότητα που θα καταναλώσετε να μην υπερβαίνει τα δύο μικρά ποτήρια (2×120mL) την ημέρα.
- Τα υψηλόβαθμα αλκοολούχα ποτά, π.χ. ούισκι, βότκα, αυξάνουν λιγότερο τον κίνδυνο των εξάρσεων, σε σύγκριση με την μπύρα, αλλά και πάλι καλό θα ήταν να τα αποφεύγετε.
- Η περιστασιακή άμετρη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να επιφέρει έξαρση της νόσου.
- Κατά τη διάρκεια των εξάρσεων απαιτείται πλήρης αποχή από την κατανάλωση αλκοόλ.
Μην ξεχνάτε ότι το αλκοόλ έχει πολλές θερμίδες. Στην περίπτωση που χρειάζεται να χάσετε βάρος, θα πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί, όσον αφορά στον αριθμό των αλκοολούχων ποτών που επιλέγετε να καταναλώνετε.

4. Αυξήστε την κατανάλωση νερού και υγρών

- Να πίνετε άφθονο νερό, σε ποσότητα τουλάχιστον 2-3 λίτρα την ημέρα.
- Όλα τα ροφήματα, εκτός του αλκοόλ, μπορούν να συνεισφέρουν στην πρόσληψη υγρών.
- Εκτός από νερό, να πίνετε και άλλα μη αλκοολούχα υγρά, όπως καφέ ή τσάι χωρίς προσθήκη ζάχαρης.