

## نقش تغذیه در بیماری نقرس



## واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان

### دکتر میر



اسیداوریک بالا یکی از عوامل مهم بروز بیماری نقرس است که باعث درد پا و ورم مفاصل به خصوص مفاصل اندام تحتانی و شست پا می شود. بالا رفتن میزان کریستال های اسیدی در خون علاوه بر تاثیر روی مفاصل، ممکن است سنگ کلیه ایجاد کند.

### رژیم غذایی وقتی اسید اوریک تان بالاست

از آنجا که اسیداوریک در نتیجه متابولیسم ترکیب های پروتئینی و ازته تولید می شود، باید مصرف تمام ترکیب های پروتئینی به خصوص پروتئین های حیوانی و گیاهی محدود شود. البته با توجه به نقش بسیار مهم پروتئین ها، این محدودیت به معنی حذف کاملشان نیست و فقط مصرف منابع پروتئین های حیوانی و گیاهی باید نسبت به قبل کمتر شود. افرادی که دچار این اختلال هستند، معمولا دچار اضافه وزن و چاقی نیز می شوند و به همین دلیل توصیه کلی این است که دریافت کالری شان هم کاهش پیدا کند. این افراد برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش و متابولیسم بدن، باید مقدار دریافت فیبر غذایی و آنتی اکسیدان را که در سبزی ها و میوه ها وجود دارد، افزایش دهند.

توصیه دیگر، افزایش فعالیت فیزیکی و ورزش است که کمک می کند عوارض ناشی از سنتز این ترکیب ها در بدن کمتر شود.

### چه غذاهایی باعث افزایش اسیداوریک خون می شود؟

پتانسیل تولید اسیداوریک برخی ترکیب های پروتئینی بالاست. اسیداوریک از بازهای پورین و پیریمیدین که در منابع پروتئینی وجود دارند، ساخته می شود و اگر دانسته این ترکیب ها در ماده پروتئینی بیشتر باشد، به این معنی است که در وزن مشابه ماده پروتئینی، تولید اسیداوریک بالاتر است. به طور مثال، میزان پورین و پیریمیدین در گوشت قرمز در مقایسه با انواع گوشت سفید و در حبوباتی مانند لوبیا، عدس و ماش نسبت به غلاتی مانند گندم، ذرت و جو بیشتر است. در نتیجه تولید اسیداوریک نیز با مصرف این مواد بالاتر خواهد بود. ترکیب های احشایی مانند دل، جگر و قلوه، حتی بیشتر از گوشت قرمز و حبوبات از پورین و پیریمیدین غنی هستند بنابراین حتما مصرف این خوراکی ها در بروز این عارضه تاثیر دارند و باید مصرف این خوراکی ها را برای مدت طولانی به حداقل و حتی صفر برسد تا مشکل کاملا حل

شود. افراد مبتلا به اسید اوریک بالا باید از مصرف گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس که اغلب در تهیه‌شان از گوشت قرمز استفاده می‌شود تا حد ممکن بپرهیزند و پروتئین موردنیاز بدنشان را بیشتر از پروتئین‌های گیاهی و پروتئین‌های حیوانی مانند ماهی، میگو یا مرغ تامین کنند و با توجه به شرایطشان مقدار محدود آنها را به مصرف برسانند.

فردی که اسیداوریک خونش بالاست، خونش کمی اسیدی می‌شود و این اسیدی‌شدن در رسوب املاح اورات در کلیه و دستگاه دفع ادرار تاثیر دارد. پرهیزهای تغذیه‌ای که برای کنترل و پیشگیری از بالا بودن اسیداوریک انجام می‌شود، در پیشگیری از عود مجدد سنگ کلیه هم مفید است اما معمولاً بیشتر افراد مبتلا به این مشکلات، دچار اضافه‌وزن و چاقی هم هستند و باید فعالیتشان را هم افزایش دهند، آب زیاد مصرف کنند و نوشیدن نوشیدنی‌هایی مانند قهوه و نسکافه که منجر به کم‌آبی و دفع آب از بدن می‌شوند، به حداقل مقدار ممکن برسانند.

نوشابه‌های کولادار برای این افراد سم است و اصلاً نباید آن را مصرف کنند، حتی ماءالشعیر هم باید کمتر بخورند، آبمیوه را حذف کنند و فقط میوه تازه را در رژیمشان بگنجانند. به زبان ساده، بهترین نوشیدنی برای این افراد آب است که باید به‌طور مکرر در فاصله بین وعده‌های غذایی و به مقدار جزئی هنگام مصرف غذا، آن را بنوشند. مصرف بیش از اندازه پروتئین‌ها، غذاهای شور و پرچرب،

کم‌حرکی (کم‌حرکی باعث چاقی می‌شود و چاقی می‌تواند زمینه‌ساز این مشکل شود)، زمینه‌های ارثی و ژنتیکی و مصرف خوراکی‌هایی که باعث اسیدی یا قلیایی شدن بیش از اندازه خون می‌شوند همه می‌توانند احتمال ابتلا به سنگ کلیه را افزایش دهند.

البته بیشتر افراد دچار این مشکل، صرف‌نظر از شیوه زندگی و الگوی غذایی، سابقه ژنتیکی ابتلا به این بیماری را هم ندارند.

آخرین توصیه تغذیه‌ای ما به چنین بیمارانی این است که حتماً با یک متخصص تغذیه مشاوره داشته باشند تا با توجه به نتایج آزمایش‌ها و شرایط متابولیکشان، برنامه غذایی مناسبی برایشان تنظیم شود. تغذیه، علم تعادل است.

این افراد نباید به‌طور کلی مصرف پروتئین حیوانی را قطع کنند چون میزان هضم، جذب و دسترسی پروتئین‌های حیوانی بیشتر است و بدن برای انجام اعمال حیاتی‌اش روزانه به پروتئین نیاز دارد. به‌علاوه، پروتئین حیوانی منبع انحصاری خیلی از ریزمغذی‌ها مانند روی، آهن و ویتامین‌های مهم مانند ویتامین B12 هستند که اگر مقدارشان در برنامه روزانه به صفر برسد، ممکن است فرد در معرض کمبود مواد مغذی کلیدی قرار گیرد که خود می‌تواند عوارض ناخوشایند متابولیکی ایجاد کند.



منبع: تغذیه و رژیم درمانی کراوس ۲۰۱۲