

27 Νοεμβρίου 2016

Ουρικό οξύ: Ποιες τροφές επιτρέπονται και ποιες όχι

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Οι

πουρίνες (συγκεκριμένες χημικές ενώσεις που βρίσκονται σε ορισμένα τρόφιμα), όταν διασπώνται, δημιουργούν το ουρικό οξύ. Μια διατροφή πλούσια σε πουρίνες μπορεί να αυξήσει το ουρικό οξύ στον οργανισμό, κάτι που πολλές φορές οδηγεί σε ουρική αρθρίτιδα.

Σε γενικές γραμμές, το κρέας και τα θαλασσινά μπορεί να αυξήσουν το ουρικό οξύ και τον κίνδυνο ουρικής αρθρίτιδας. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο αυτό.

Τι πρέπει να προσέχετε για το ουρικό οξύ

Τροφές που πρέπει να ΠΕΡΙΟΡΙΣΕΤΕ επειδή έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες και μπορούν να αυξήσουν το ουρικό οξύ:

Κρέας από τα όργανα των ζώων (συκώτι, νεφρά κλπ)

Κρέατα και αλλαντικά, όπως μπέικον, μοσχάρι, χοιρινό, αρνί και κρέας από κυνήγι

Οποιαδήποτε άλλα κρέατα σε μεγάλες ποσότητες

Γάυρος, σαρδέλες, ρέγκα, σκουμπρί

Σάλτσες

Μπύρα

Τροφές που μπορείτε να τρώτε ΠΕΡΙΣΤΑΣΙΑΚΑ επειδή έχουν μέτρια περιεκτικότητα σε πουρίνες, αλλά δεν αυξάνουν ουσιαστικά τον κίνδυνο ουρικής αρθρίτιδας και το ουρικό οξύ:

Ψάρια και θαλασσινά (πλην εκείνων που αναφέρονται παραπάνω)

Πλιγούρι βρώμης, πίτουρο σιταριού και φύτρο σιταριού

Τροφές που είναι ασφαλείς για ΑΦΘΟΝΗ κατανάλωση, επειδή έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες και δεν αυξάνουν το ουρικό οξύ:

Πράσινα λαχανικά και ντομάτες

Φρούτα

Ψωμιά και δημητριακά που δεν είναι ολικής αλέσεως

Βούτυρο, τυρί και αυγά

Σοκολάτα και κακάο

Καφές, τσάι και ανθρακούχα αναψυκτικά

Φυστικοβούτυρο και ξηροί καρποί

Γαλακτοκομικά προϊόντα που μπορεί να ΜΕΙΩΣΟΥΝ τον κίνδυνο ουρικής αρθρίτιδας:

Χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά ή άπαχο γάλα

Γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά

Γενικά

Αλλάζοντας τη διατροφή σας μπορεί να μειώσετε τον κίνδυνο μελλοντικών εξάρσεων ουρικής αρθρίτιδας. Οι γιατροί συστήνουν στα υπέρβαρα άτομα που έχουν τάσεις ουρικής αρθρίτιδας να φτάσουν και να παραμείνουν σε ένα υγιές σωματικό βάρος με μέτρια άσκηση καθημερινά και αυστηρότερο έλεγχο της πρόσληψης λιπαρών και θερμίδων.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Πηγές: www.mayoclinic.org- iatropedia.gr