

9 Δεκεμβρίου 2019

Ουρικό οξύ: Τι να τρώτε και τι να αποφεύγετε

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ένα υποπροϊόν του μεταβολισμού του σώματος, το ουρικό οξύ, είναι επί της

ουσίας μέρος των αποβλήτων του οργανισμού. Για πολλούς δεν συνιστά ποτέ πρόβλημα και ούτε καν το σκέφτονται ποτέ. Αλλά για μερικούς άλλους, το ουρικό οξύ μπορεί να προκαλέσει επώδυνα ιατρικά προβλήματα, όπως η ουρική αρθρίτιδα και οι πέτρες στα νεφρά.

Για να καταλάβετε τι μπορεί να πάει στραβά με το ουρικό οξύ, θα πρέπει πρώτα να γνωρίζετε από πού προέρχεται αυτή η χημική ουσία: από τις πουρίνες.

Οι πουρίνες (συγκεκριμένες χημικές ενώσεις που βρίσκονται σε ορισμένα τρόφιμα), όταν διασπώνται, δημιουργούν το ουρικό οξύ. Μια διατροφή πλούσια σε πουρίνες μπορεί να το αυξήσει 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.

Ουρικό οξύ και διατροφή: Τι πρέπει να προσέχετε

Τροφές που πρέπει να ΠΕΡΙΟΡΙΣΕΤΕ επειδή έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες:

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:

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:

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.

Πηγές: newsone.gr - mayoclinic.org