

Питание при подагре (Памятка для населения)

Подагра – это хроническое заболевание, связанное с нарушением пуринового или мочекислотогo обмена. Она сопровождается накоплением в организме мочево́й кислоты и отложением солей в суставах, сухожилиях, коже, почках. Клиническим проявлением подагры является воспаление суставов (артрит), отложение мочево́й кислоты в почках. Образование уратных или мочекислотных камней – конечное проявление особого вида расстройств обмена мочево́й кислоты, обозначаемое в клинической практике как «мочекислотный диатез».

Роль фактора питания в происхождении подагры не является ведущей, однако его нельзя преуменьшать. Так научные исследования показали, что потребление пищи, богатой особыми веществами, называемыми пуринами, в течение суток увеличивает в 2 раза и более «запасы» мочево́й кислоты в организме.

Правильное питание – важный метод лечения подагры в комплексе с другими методами, направленными на регулирование обмена мочево́й кислоты, и в первую очередь на снижение (повышенного уровня мочево́й кислоты в крови) путем ограничения пуринов в пище.

Из диеты исключаются: продукты, богатые пуринами, особенно мозги, печень, язык, мясные бульоны и экстракты. Много пуринов в рыбе, особенно в таких ее сортах как сардина, ставрида, сельдь, шпроты, горбуша, кета.

Исключаются из питания также свежие стручки бобовых, грибы, шпинат, брюссельская и цветная капуста.

Какова же диета больных подагрой?

Запрещаются все виды алкогольных напитков. В пищу следует включать бедные пуринами продукты: крупы, яйца, орехи, нежирные сорта мяса и рыбы. Мясо разрешается употреблять не более 1-2 раз в неделю в количестве 200-300г., и самое важное – только отваренными! Мясо и рыбу можно сочетать в равных количествах.

Предпочтение в еде следует отдавать молочным продуктам – творогу, сметане, сыру, молоку, кефиру.

Из овощей полезны: яблоки, груши, виноград, морковь, сливы, абрикосы, апельсины.

Рекомендуются разгрузочные дни, особенно фруктовые, овощные, кефирные, творожные.

Жидкости следует употреблять не менее 1,5-2 литров – это чай, морс, соки, щелочные минеральные воды.

Подагра – болезнь людей среднего возраста (40-50 лет). Чтобы ее предупредить, в этот период жизни, целесообразно относиться с особым вниманием к своему режиму питания. Желательно несколько ограничить потребление мясных супов и мясных блюд, заменив их молочными и, безусловно, необходимо увеличить количество сырых овощей в рационе питания.