

ΟΥΡΙΚΟ ΟΞΥ

Το ουρικό οξύ κυκλοφορεί φυσιολογικά στο αίμα και είναι μία από τις ουσίες που παράγονται μετά την πέψη των τροφών.

Από το συνολικό ουρικό οξύ του οργανισμού, μικρό μόνο μέρος υπάρχει στο αίμα και το περισσότερο βρίσκεται σε άλλα σωματικά υγρά. Οι μεγαλύτερες ποσότητες ουρικού οξέος αποβάλλονται με τα ούρα (0,4-0,8 gr/24h) και ένα μικρότερο μέρος (το 25% περίπου) διασπάται από μικροοργανισμούς στο έντερο (ουρικόλυση) και απεκκρίνεται με τα κόπρανα.

Εκτός από το ενδογενές ουρικό οξύ, υπάρχει και το προερχόμενο από τις τροφές, ιδιαίτερα τις πλούσιες σε πουρίνες. Οι πουρίνες είναι τμήμα των πρωτεϊνών των τροφών που μετατρέπονται σε ουρικό οξύ στον οργανισμό μας.

Η αύξηση ουρικού οξέος μπορεί να οφείλεται σε υπερπαραγωγή πουρινών ή σε μειωμένη απέκκριση ουρικού οξέος από τους νεφρούς και μπορεί να οδηγήσει σε εμφάνιση ουρικής αρθρίτιδας (ποδάγρα). Η πάθηση εμφανίζεται συχνότερα σε άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη, είναι παχύσαρκα ή έχουν κάποιο νόσημα των νεφρών. Εκτός από την αρθρίτιδα, τα αυξημένα επίπεδα ουρικού οξέος μπορεί να προκαλέσουν το σχηματισμό νεφρικών λίθων.

Πως εκδηλώνεται η ουρική αρθρίτιδα

Το κύριο σύμπτωμα είναι ο πόνος στις αρθρώσεις, ο οποίος παρουσιάζεται ξαφνικά.

Συνήθως προσβάλλει μία άρθρωση και ξεκινά κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Η άρθρωση φαίνεται διογκωμένη και είναι πολύ ευαίσθητη. Η άρθρωση που προσβάλλεται συχνότερα είναι αυτή του μεγάλου δακτύλου του ποδιού, καθώς και το γόνατο ή ο αστράγαλος. Χαρακτηριστικός είναι ο σχηματισμός εξογκωμάτων στην άρθρωση, που οφείλεται στην εναπόθεση του ουρικού οξέος σε αυτήν.

Άτομα με υψηλό ουρικό οξύ πρέπει να ακολουθούν δίαιτα χαμηλή σε πουρίνες.

Τροφές που απαγορεύονται

- * Εντόσθια (σुकώτι, μυαλά, νεφρά)
- * Ζωμός κρέατος
- * Μανιτάρια
- * Αρακάς
- * Αλκοόλ
- * Σπανάκι, σπαράγγια
- * Οστρακοειδή (μύδια, χτένια)
- * Σαρδέλες, σκουμπρί, ρέγκα, αντσούγιες, αυγοτάραχο
- * Γλυκά και παγωτά (ιδιαίτερα αυτά που περιέχουν σοκολάτα)
- * Κονήγια, χήνα
- * Μπέικον
- * Όσπρια
- * Μαγιά
- * Αμύγδαλα
- * Πατατάκια, γαριδάκια



ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΥΠΕΡΟΥΡΙΧΑΙΜΙΑ (ΥΨΗΛΟ ΟΥΡΙΚΟ ΟΞΥ)

1. Αποφύγετε τα πλούσια σε πουρίνες τρόφιμα
2. Αποφύγετε τα πικάντικα, τηγανητά και κοκκινιστά φαγητά.
3. Αυξήστε την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε υδατάνθρακες (ψωμί, ζυμαρικά, φρούτα).
4. Μειώστε την πρόσληψη λιπαρών. Επιλέξτε άπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα και τυριά.
5. Μειώστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος και προτιμήστε πουλερικά και ψάρια.
6. Αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ.
7. Αυξήστε την κατανάλωση υγρών στη διάρκεια της ημέρας.
8. Αποφύγετε μεγάλα και βαριά γεύματα αργά τη νύχτα.
9. Προσπαθήστε να αποκτήσετε σταδιακά και να διατηρήσετε ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος.

**** Το άγχος και η έντονη σωματική άσκηση αυξάνουν ψευδώς το ουρικό οξύ ****

