

ΟΥΡΙΚΟ ΟΞΥ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Λίγα λόγια:

Οι φυσιολογικές τιμές του ουρικού οξέος του αίματος είναι 3,5-7,2 mg/dL στους άνδρες, 2,6-6,0 mg/dL για τις γυναίκες. Θεωρείται ότι όταν το ουρικό οξύ ξεπεράσει τα 7mg/dL, επέρχεται κορεσμός, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται άλατα, τα οποία με τη μορφή κρυστάλλων (κρύσταλλοι ουρικού μονονατρίου), να καθιζάνουν και να εναποτίθενται στο αρθρικό υγρό, στα άλλα ανατομικά μέρη της άρθρωσης και σε άλλους ιστούς. Αποτέλεσμα της καθίζησης αυτής, είναι η πρόκληση φλεγμονής (αρθρίτιδας).

Γενικές συστάσεις

- Αυξήστε την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε υδατάνθρακες (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, φρούτα).
- Μειώστε την πρόσληψη λιπαρών από τη διατροφή σας. Επιλέξτε άπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα και τυριά.
- Μειώστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος και προτιμήστε πουλερικά και ψάρια .
- Αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ. Αυξήστε την κατανάλωση υγρών στη διάρκεια της μέρας.
- Προσπαθήστε να αποκτήσετε σταδιακά και να διατηρήσετε ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος. Αποφύγετε απότομη απώλεια βάρους.
- Αποφύγετε μεγάλα και βαριά γεύματα αργά τη νύχτα.
- Η πρόσληψη υγρών είναι αναγκαίο να ξεπερνά τα 2-3 λίτρα την ημέρα έτσι ώστε να αυξηθεί η αποβολή του ουρικού από τον οργανισμό και να περιοριστεί ο κίνδυνος ανάπτυξης κρυστάλλων ουρικού νατρίου στα νεφρά.

Προσοχή: ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΤΗΓΑΝΙΣΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ, ΣΑΛΤΣΕΣ ΕΜΠΟΡΙΟΥ, ΦΑΓΗΤΑ ΣΕ ΚΟΝΣΕΡΒΕΣ, ΓΛΥΚΑ ΤΑΨΙΟΥ, ΓΑΡΙΔΑΚΙΑ, ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ