



Ουρικό οξύ

Οι ακόλουθες συστάσεις απευθύνονται σε άτομα με αυξημένο ουρικό οξύ, που πρέπει να ακολουθήσουν δίαιτα χαμηλή 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 (ποδάγρας).

Γενικές συστάσεις

- Αποφύγετε τα πλούσια σε πουρίνες τρόφιμα (διαβάστε παρακάτω για περισσότερες λεπτομέρειες).
- 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 στις ποσότητες που ορίζονται από τον κλινικό διαιτολόγο.
- 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.

Τρόφιμα που επιτρέπονται

- Γάλα
- Γιαούρτι
- Τυρί
- Αβγά
- Ψωμί με προζύμι
- Δημητριακά (όχι τα ολικής αλέσεως)
- Ζυμαρικά
- Λαχανικά – εκτός από τα απαγορευμένα (βλέπε παρακάτω)
- Φρούτα
- Ξηροί καρποί – εκτός από τα αμύγδαλα



Τρόφιμα που επιτρέπονται σε μικρές ποσότητες

- Κοτόπουλο, γαλοπούλα, κόκκινο κρέας (μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κατσίκι), μπέικον
- Ψάρια, οστρακοειδή (εκτός από αυτά που απαγορεύονται), αστακός, καβούρια στρείδια
- Αρακάς, φασόλια, σπανάκι, φακές, σπαράγγια,μανιτάρια, κουνουπίδι, σπαράγγια
- Πατάτες τηγανητές, ψωμί και δημητριακά ολικής αλέσεως

Σε περίπτωση οξείας φάσης επιτρέπεται η κατανάλωση 60 – 90 γρ. κρέατος, ψαριού ή πουλερικών την ημέρα ή ½ φλιτζάνι από τα παραπάνω λαχανικά, όσπρια και δημητριακά

Τρόφιμα που απαγορεύονται

Τα τρόφιμα αυτά είναι πλούσια σε πουρίνες και πρέπει να αποφεύγονται τόσο σε οξεία φάση όσο και σε φάση ύφεσης

- Εντόσθια (συκώτι, μυαλά, νεφρά), ζωμός κρέατος, σάλτσες κρέατος, γλυκάδια
- Κυνήγι, χήνα
- Αμύδαλα
- Θαλασσινά (μύδια, χτένια, αυγοτάραχο), σαρδέλες, σκουμπρί, ρέγκα, αντσούγιες
- Μαγιά
- Σπανάκι
- Μπύρα