GIHT I PREHRANA

CROATIAN

INFORMATIVNI LIST

Gout & Diet

Giht i prehrana

Ovaj informativni list je napisan za osobe koje imaju giht. Na njemu su navedene općenite informacije o vezi između načina prehrane i gihta i gdje možete naći dodatne informacije i savjete. Na listu nisu navedeni specifični savjeti za osobe s drugim zdravstvenim problemima ili intolerancija na hranu.

Kako prehrana utječe na giht?

Giht je vrsta artritisa s kojim se povezuje povišenje razine urične (mokraćne) kiseline u krvi. Visoka razina mokraćne kiseline može prouzročiti nakupljanje kristala u zglobovima što uzrokuje bolove i oticanje. Mokraćna kiselina je normalan otpadni proizvod koji nastaje razlaganjem hrane, pogotovo spojeva zvanih purini. Vjeruje se da se snižavanjem razine mokraćne kiseline kroz male promjene u prehrani može pomoći u smanjenju mogućih napada gihta u budućnosti.

Može li gubitak tjelesne težine pomoći kod gihta?

Ako imate pretjeranu tjelesnu težinu, postupan gubitak težine može vam pomoći u snižavanju razine mokraćne kiseline i smanjenju rizika od napada gihta. Međutim, važno je izbjegavati gladovanje ili 'brze' dijete kada sebe lišavate odgovarajuće hrane duže vremena i brzo izgubite kilažu. Ta vrsta dijete može ustvari povisiti razinu mokraćne kiseline i biti okidač za napad gihta. Najbolji način gubitka tjelesne težine na siguran način je kombinacija uravnotežene zdrave prehrane i redovite fizičke aktivnosti. Porazgovarajte sa svojim liječnikom ili posjetite dijatetičar a za savjet.

Uzrokuju li izvjesne namirnice giht?

Postoji dosta zabluda u vezi prehrane i gihta. Na primjer, obično se vjeruje da hrana poput citrus namirnica prouzročuje giht. Ne postoji dokaz da je to ustvari točno. Međutim, nekoliko istraživanja je pokazalo da osobe s gihtom obično više jedu izvjesne namirnice. Te namirnice obično sadrže visoke razine purina, tvari od kojih može nastati mokraćna kiselina u tijelu. U namirnice bogate purinom spadaju:

- meso – pogotovo crveno meso i iznutrice, kao što su jetra, bubrezi i srce
- plodovi mora – pogotovo ljuskari, jakobove kapice školjke, mušule, sleđ, štuke, srdjele i inćuni
- namirnice koje sadrže kvasac – kao što su Vegemite i piva.

Trebam li iz prehrane izbaciti namirnice bogate purinom?

Postoji vrlo malo znanstvenih dokaza da bi se izbjegavanjem namirnica bogatih purinima koje su gore navedene uspješno smanjili napadi gihta. Potpunim izbacivanjem ovih namirnica iz svoje prehrane možete sebi uskratiti važne hranjive sastojke i vitamine. Ako primijetite da su izvjesne namirnice okidač napada gihta kod vas, možda će vam pomoći ako smanjite količinu tih namirnica u prehrani. Ali opet, ne smatra se da sve namirnice bogate purinom uzrokuju giht. Na primjer, neke vrste povrća (šparoge, pečurke, karfiol ili cvjetača i špinat) su također bogate purinima, ali čini se da je manje vjerojatno da ćete od njih dobiti giht nego što je to slučaj ako vaša prehrana uključuje meso i ljuskare. Izgleda da mliječni proizvodi koji sadrže purine snižavanju rizik od nastajanja gihta. Za većinu osoba s gihtom sve što je potrebno je zdrava i uravnotežena prehrana uz lijekove za smanjenje razine mokraćne kiseline. Mnogi koji uzimaju lijekove za snižavanje razine mokraćne kiseline dođu do zaključka da i dalje mogu jesti hranu bogatu purinima, a da nemaju napade gihta samo zato što paze na količinu hrane koju pojedu.

Uzrokuje li fruktoza giht?

Fruktoza je šećer koji se nalazi u voću i povrću. Može se također naći u velikim količinama u namirnicama koje su zaslađene kukuruznim sirupom kao što su kruh, cerealije, gazirana pića (ne i gazirana pića proizvedena u Australiji) i voćni sokovi. Jedno istraživanje u Americi pokazalo je da je kod muškaraca koji su pili pet-šest pića zaslađenih fruktozom tjedno postojala veća vjerojatnost da imaju giht. Međutim, ne postoji istraživanje koje je pokazalo da fruktoza doista uzrokuje giht. Ali smanjenje konzumiranja hrane koja je umjetno zaslađena kukuruznim sirupom bogatim fruktozom može biti korisno za vaše opće zdravlje.

Arthritis AUSTRALIA

Međutim, fruktoza koja je prirodni sastojak u voću i povrću može također biti korisna za opće zdravlje i ne bi ju se smjelo u potpunosti izbjegavati bez prethodne konzultacije s vašim liječnikom ili dijetetičarem.

Mogu li piti alkohol?

Pijenje alkohola može povećati rizik od napada gihta budući da vam može povisiti razinu mokraćne kiseline u krvi. Mada je moguće kontrolirati napade gihta bez potpunog izbacivanja alkohola, probajte smanjiti količinu alkohola kojeg pijete i izbjegavati opijanje (pijenje velike količine alkohola odjedanput). Porazgovarajte sa svojim liječnikom ili posjetite www.alcohol.gov.au za smjernice koje daje australska vlada o preporučljivom konzumiranju alkohola.

Jesu li neke vrste alkohola bolje nego druge?

Izgleda da napadi gihta više pogađaju one koji piju pivu i žestoka pića nego one koje piju vino. Mnoge vrste piva sadrže velike količine purina, što može dovesti do povišene razine mokraćne kiseline u krvi. Međutim, nema znanstvenih dokaza da samo određene vrste alkohola mogu dovesti da napada gihta.

Trebam li piti dosta vode?

Dehidracija (zbog nepijenja dovoljne količine vode) može biti rizik za nastajanje gihta iako u istraživanju to nije dokazano. Preporuča se popiti 1 - 1.5 litre tekućine dnevno za opću zdravstvenu dobrobit. Međutim, ako uzimate diuretike (također poznate i kao ‘tablete za vodu’ ili tablete koje pomažu da vam se tijelo riješi vode) ili ako imate problema s bubrezima ili srcem, popričajte sa svojim liječnikom koja je odgovarajuća količina tekućine koju biste trebali piti.

Gdje mogu dobiti savjet o svojoj prehrani?

Samo se obratite nekom aktivnom akreditiranom dijetetičaru (Accredited Practising Dietitian -APD). Akreditirani dijetetičar vam može dati personalizirani savjet kako biste stekli samopouzdanje da jedete ono što je najbolje za vas. Akreditirani dijetetičari su stručnjaci za nutricionizam i dijetetiku sa sveučilišnim kvalifikacijama koji su se obvezali pridržavati kodeksa profesionalnog ponašanja Udruženja dijetetičara Australije (Dietitians Association of Australia’s (DAA) Code of Professional Conduct), kontinuirano se stručno usavršavati i pružati kvalitetne usluge. Za pronaći akreditiranog dijetetičara (APD), pretražite stavku ‘Find an APD’ internet stranice DAA ili nazovite 1800 812 942. OBRATITE SE SVOM LOKALNOM UREDU ZA ARTRITIS ZA VIŠE INFORMACIJA O ARTRITISU.

Ovaj informativni list je napravljen zajedno s Udruženjem dijetetičara Australije (Dietitians Association of Australia).

Za svoj mjesni Artritis ured:
Nazovite 1800 011 041
www.arthritisaustralia.com.au

abbvie

Produced with the support of AbbVie

© Copyright Arthritis Australia 2019. Revidirano u prosincu 2017. Izjava o nesnošenju odgovornosti (Disclaimer): Ovaj list izdaje Arthritis Australia samo u informativne svrhe i ne bi se smio koristiti umjesto liječničkog savjeta. Izvor: Kompletan popis referenci korištenih za pisanje ovog informativnog lista na raspolaganju je u vašem mjesnom Artritis uredu. Pripremi ovog informativnog lista doprinijele su sljedeće organizacije: Australska udruga reumatologa (Australian Rheumatology Association), Australska mreža liječnika opće prakse (Australian General Practice Network), Australska udruga fizikalnih terapeuta (Australian Physiotherapy Association), Australska udruga aktivnih medicinskih sestara (Australian Practice Nurses Association), Australsko društvo farmaceuta (Pharmaceutical Society of Australia) i Australsko kraljevski koledž liječnika opće prakse (Royal Australian College of General Practitioners). Australska vlada je dala početnu financijsku potporu realizaciji ovog projekta.