Ουρική αρθρίτιδα και διατροφή

Το παρόν φυλλάδιο γράφτηκε για άτομα που πάσχουν από ουρική αρθρίτιδα (ποδάγρα). Παρέχει γενικές πληροφορίες για τη σχέση διατροφής και ουρικής αρθρίτιδας και πού να πάτε για να βρείτε περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές. Το παρόν φυλλάδιο δεν παρέχει ειδικές συμβουλές για άτομα με άλλες ιατρικές παθήσεις ή τροφική δυσανεξία.

Πώς επηρεάζεται η ουρική αρθρίτιδα από τη διατροφή;

Η ουρική αρθρίτιδα είναι ένα είδος αρθρίτιδας που σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα ουρικού οξέος στο αίμα. Υψηλά επίπεδα ουρικού οξέος μπορεί να προκαλέσουν σχηματισμό κρυστάλλων σε αρθρώσεις, προκαλώντας πόνο και πρήξιμο. Το ουρικό οξύ είναι ένα κανονικό προϊόν αποβλήτων που σχηματίζεται από τη διάσπαση των τροφίμων, ιδιαίτερα των ενώσεων που ονομάζονται πουρίνες. Εκτιμάται ότι η μείωση επιπέδων ουρικού οξέος με μικρές αλλαγές στη διατροφή σας, ενδέχεται να βοηθήσει στη μείωση της πιθανότητας μελλοντικών κρίσεων ουρικής αρθρίτιδας.

Μπορεί η μείωση βάρους να βοηθήσει στην ουρική αρθρίτιδα;

Εάν είστε υπέρβαροι, η σταδιακή απώλεια βάρους μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των επιπέδων ουρικού οξέος και να περιορίσει τον κίνδυνο κρίσεων ουρικής αρθρίτιδας. Ωστόσο, είναι σημαντικό να αποφύγετε τη δίαιτα νηστείας ή «εντατική», όπου περνάτε μεγάλες περιόδους χωρίς επαρκή τροφή και χάνετε βάρος ταχέως. Αυτό το είδος δίαιτας μπορεί μάλιστα να αυξήσει τα επίπεδα ουρικού οξέος και να δώσει έναυσμα για ένα επεισόδιο ουρικής αρθρίτιδας. Ένας συνδυασμός ισορροπημένης υγιεινής διατροφής και τακτικής φυσικής δραστηριότητας είναι ο καλύτερος τρόπος για να χάσετε βάρος με ασφάλεια. Για συμβουλές, μιλήστε στον γιατρό σας, ή σε διαιτολόγο.

Προκαλούν ουρική αρθρίτιδα κάποια τρόφιμα;

Υπάρχουν πολλές παρερμηνείες σχετικά με τη διατροφή και την αρθρίτιδα. Για παράδειγμα, πολλοί θεωρούν ότι τρόφιμα όπως τα εσπεριδοειδή προκαλούν αρθρίτιδα. Δεν υπάρχουν αποδείξεις ότι αυτό είναι αληθές.
Ωστόσο αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι άτομα με ουρική αρθρίτιδα είναι πιο πιθανό ότι τρώνε ορισμένα τρόφιμα. Αυτές οι τροφές τείνουν να περιέχουν υψηλά επίπεδα πουρινών, μια ουσία που μπορεί να μεταβληθεί σε ουρικό οξύ από το σώμα. Στα πλούσια σε πουρίνες τρόφιμα συμπεριλαμβάνονται τα:

- κρέας - ιδιαίτερα το κόκκινο κρέας και εντόσθια, όπως συκώτι, νεφρά και καρδιά
- θαλασσινά - ιδιαίτερα οστρακόδερμα, χτένια, μύδια, ρέγκα, σκουμπρί, σαρδέλες και αντσούγιες
- τρόφιμα που περιέχουν μαγιά - όπως το Vegemite και η μπύρα.

Πρέπει να κόψω τις πλούσιες σε πουρίνες τροφές;

Υπάρχουν ελάχιστες επιστημονικές αποδείξεις ότι η αποφυγή των πλούσιων σε πουρίνη τροφίμων που αναφέρονται παραπάνω μπορεί να μειώσει επιτυχώς τις κρίσεις της ουρικής αρθρίτιδας. Μπορεί να χάσετε σημαντικά θρεπτικά συστατικά και βιταμίνες, βγάζοντας εντελώς αυτά τα τρόφιμα από τη διατροφή σας. Αν παρατηρήσετε ότι ορισμένα τρόφιμα σας δημιουργούν κρίσεις ουρικής αρθρίτιδας, ενδέχεται να ωφεληθείτε μειώνοντας την ποσότητα αυτών των τρόφιμων στη διατροφή σας. Ωστόσο δεν θεωρείται ότι όλα τα πλούσια σε πουρίνη τρόφιμα προκαλούν ουρική αρθρίτιδα. Για παράδειγμα, διάφορα λαχανικά (σπαράγγια, μανιτάρια, κουνουπίδι και σπανάκι) είναι επίσης πλούσια σε πουρίνες αλλά θεωρείται πιο απίθανο να προκαλέσουν ουρική αρθρίτιδα, συγκριτικά με δίαιτες που περιέχουν κρέας και οστρακόδερμα.
Γαλακτοκομικά τρόφιμα, που μπορεί να περιέχουν πουρίνες, θεωρείται μάλιστα ότι μειώνουν τον κίνδυνο για ουρική αρθρίτιδα. Για τα περισσότερα άτομα που πάσχουν από ουρική αρθρίτιδα, μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή είναι το μόνο που χρειάζεται παράλληλα με τα φάρμακα για μείωση του ουρικού οξέος. Οι περισσότεροι άνθρωποι που παίρνουν φάρμακα για μείωση του ουρικού οξέος, διαπιστώνουν ότι μπορούν ακόμα και να τρώνε τροφές πλούσιες σε πουρίνη χωρίς να έχουν κρίσεις ουρικής αρθρίτιδας, προσέχοντας την ποσότητα που τρώνε.

Η φρουκτόζη προκαλεί ουρική αρθρίτιδα;

Η φρουκτόζη είναι μια ζάχαρη που βρίσκεται σε φρούτα και λαχανικά. Βρίσκεται επίσης σε υψηλά επίπεδα σε τρόφιμα που έχουν υποστεί γλύκανση με σιρόπι καλαμποκιού, όπως ψωμί, δημητριακά, αναψυκτικά (όχι αυστραλιανά αναψυκτικά) και χυμούς φρούτων. Μια αμερικανική μελέτη διαπίστωσε ότι οι άνδρες που έπιναν πέντε με έξι μερίδες

αναψυκτικών φρουκτόζης την εβδομάδα ήταν περισσότερο πιθανόν να έχουν ουρική αρθρίτιδα. Ωστόσο, δεν υπάρχει έρευνα που να δείχνει ότι η φρουκτόζη πράγματι προκαλεί ουρική αρθρίτιδα. Μειώνοντας την ποσότητα τροφής που έχει υποστεί γλύκανση με σιρόπι καλαμποκιού υψηλής περιεκτικότητας σε φρουκτόζη, μπορεί να είναι ευεργετικό για την γενική υγεία σας. Ωστόσο, η φυσική φρουκτόζη που υπάρχει σε φρούτα και λαχανικά παρέχει επίσης οφέλη για τη γενική υγεία και δεν θα πρέπει να αποφεύγεται εντελώς χωρίς τη συμβουλή του γιατρού ή διαιτολόγου σας.

Μπορώ να πίνω αλκοολούχα;

Η κατανάλωση αλκοολούχων μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για επεισόδιο ουρικής αρθρίτιδας, γιατί μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα ουρικού οξέος στο αίμα. Ενώ είναι δυνατόν να τεθούν υπό έλεγχο οι κρίσεις ουρικής αρθρίτιδας χωρίς να κόψετε εντελώς τα αλκοολούχα, προσπαθήστε να μειώσετε την ποσότητα αλκοολούχων που πίνετε και να αποφύγετε την υπερκατανάλωση ανά φορά. Συζητήστε με το γιατρό σας ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.alcohol.gov.au για κατευθυντήριες γραμμές της αυστραλιανής κυβέρνησης για τη συνιστάμενη ποσότητα κατανάλωσης αλκοολούχων.

Είναι μερικά είδη αλκοολούχων καλύτερα από άλλα;

Φαίνεται ότι οι κρίσεις ουρικής αρθρίτιδας είναι περισσότερο κοινός σε πότες μπύρας και οινοπνευματωδών ποτών από ό, τι σε άτομα που πίνουν κρασί. Πολλές μπύρες περιέχω μεγάλες ποσότητες πουρίνων, οι οποίες μπορεί να προκαλέσουν αύξηση του επιπέδου ουρικού οξέος στο αίμα. Ωστόσο, δεν υπάρχει επιστημονική απόδειξη ότι μόνο μερικά είδη αλκοολούχων ποτών μπορούν να οδηγήσουν σε κρίσεις ουρικής αρθρίτιδας.

Η υγιής ισορροπημένη διατροφή ενδέχεται να βοήθα στη μείωση κρίσεων ουρικής αρθρίτιδας. Δείτε ένα Διαπιστευμένο Διαιτολόγο για εξατομικευμένες συμβουλές διαίτης.

Πρέπει να πίνω πολύ νερό;

Η αφυδάτωση (όταν δεν πίνετε αρκετό νερό) μπορεί να αποτελέσει παράγοντα κινδύνου για ουρική αρθρίτιδα, αν και αυτό δεν έχει πλήρως αποδειχθεί σε έρευνα. Συνιστάται η κατανάλωση 1 - 1.5 λίτρο υγρών την ημέρα για οφέλη της γενικής υγείας. Ωστόσο, αν παίρνετε διουρητικά (επίσης γνωστά ως 'χάπια νερού' ή δισκία που βοηθούν το σώμα να απαλλαγεί από το νερό) ή έχετε πρόβλημα καρδιάς ή νεφρού, μιλήστε με τον γιατρό σας σχετικά με τη σωστή ποσότητα υγρών που πρέπει να πίνετε.

Πού μπορώ να πάρω συμβουλές σχετικά με τη διατροφή μου;

Απλά δείτε τους Διαπιστευμένους Διαιτολόγους (APD). Οι APD μπορεί να σας παράσχουν εξατομικευμένες συμβουλές που σας δίνουν αυτοπεποίθηση να τρώτε με τον καλύτερο για εσάς τρόπο. Οι APD είναι πανεπιστημιακού επιπέδου εμπειρογνώμονες στη διατροφή και στη διαιτολογία και δεσμεύονται από τον Κώδικα επαγγελματικής δεοντολογίας του Αυστραλιανού Συλλόγου Διαιτολόγων (DAA), τη συνεχή επαγγελματική ανάπτυξη και την παροχή ποιοτικών υπηρεσιών. Για να βρείτε έναν APD, πατήστε το 'Find an APD' στην ιστοσελίδα του DAA www.daa.asn.au ή καλέστε το 1800 812 942.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟ ΤΟΠΙΚΟ ΣΑΣ ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΑ ΦΥΛΛΑΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

Για το τοπικό σας γραφείο της Arthitis:
Τηλεφωνήστε στο 1800 011 041
www.arthritisaustralia.com.au

abbvie

Produced with the support of AbbVie

© Πνευματική ιδιοκτησία της Arthritis Australia 2019. Αναθεωρήθηκε τον Δεκέμβριο του 2017. Αποποίηση ευθύνης: Το παρόν δελτίο δημοσιεύεται από την Arthritis Australia μόνο για ενημερωτικούς σκοπούς και δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται σε αντικατάσταση ιατρικών συμβουλών. Πηγές: Πλήρης κατάλογος των αναφορών που χρησιμοποιήθηκαν για την σύνταξη του παρόντος δελτίου διατίθεται από το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας. Οι παρακάτω οργανισμοί συνέβαλαν στην σύνταξη του παρόντος ενημερωτικού δελτίου: Australian Rheumatology Association, Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia και Royal Australian College of General Practitioners. Η αυστραλιανή κυβέρνηση διέθεσε την αρχική χρηματοδότηση για την υποστήριξη αυτού του έργου.