Гихтот и исхраната

Овој информативен лист е напишан за луѓето што имаат гихт. Тој дава општи информации за поврзаноста на гихтот со исхраната и за тоа каде да се обратите за повеќе информации и за совет. Овој лист не дава специфични совети за луѓе со други заболувања или што не поднесуваат некои храни.

Како влијае исхраната на гихтот?

Гихтот е еден вид на артритис што е поврзан со зголемени количества на мочна киселина во крвта. Високите количества на мочна киселина може да доведат до тоа во зглобовите да се создадат кристали што предизвикуваат болка и оток. Мочната киселина е нормален отпаден производ што се создава преку разградувањето на храната во телото, особено на соединенијата што се викаат пурини. Се верува дека намалувањето на количеството на мочна киселина преку ситни промени во вашиот начин на исхрана може да помогне да се намали веројатноста од напади на гихт во иднина.

Дали намалувањето на телесната тежина може да помогне при гихт?

Ако имате прекумерна телесна тежина, постепеното намалување на тежината може да помогне за намалување на количеството на мочна киселина и за намалување на опасноста од напади на гихт. Меѓутоа, важно е да избегнувате да се изгладнувате или да држите „брзи диети“ при кои долги временски периоди останувате без соодветна храна и брзо ја губите тежината. Таквите диети всушност може да го зголемат количеството на мочна киселина и да предизвикаат напад на гихт. Комбинацијата од урамнотежена здрава исхрана и редовна телесна активност е најдобриот начин безбедно да ја намалите тежината. Побарајте совет од вашиот лекар или од стручњак за исхрана.

Дали некои видови на храна предизвикуваат гихт?

Има многу погрешни сфаќања за исхраната и гихтот. На пример, општо е верувањето дека цитрусите предизвикуваат гихт. Нема никаков доказ дека тоа е точно. Меѓутоа, неколку проучувања имаат покажано дека кај луѓето со гихт постои поголема веројатност дека јадат одредени видови на храна. Тие видови на храна обично содржат високи количества на пурини, материја што телото може да ја претвори во мочна киселина.

Во храни богати со пурин спаѓаат:

- месото – особено црвеното месо и внатрешните органи како што се џигерот, бубрезите и срцето
- морската храна – особено онаа со раковина, остригите, харингите, скушите, сардините и сарделите
- храните што содржат квасец – како што се Vegemite и пивото.

Дали треба да престанам да јадам храна богата со пурин?

Има многу малку научни докази дека избегнувањето на претходно наведените видови на храна богати со пурин може успешно да ги намали нападите на гихт. Ако сосем ги исфрлите тие видови на храна од вашата исхрана, може ќе престанете да добивате некои важни хранливи состојки и витамини. Ако забележите дека некоја храна ви предизвикува напади на гихт, може ќе ви користи ако помалку ја користите таа храна во вашата исхрана. Меѓутоа, не се мисли за сите видови на храна богата со пурин дека предизвикува гихт. На пример, голем број зеленчуци (шпаргли, печурки, карфиол и спанаќ) се исто така богати со пурин ама изгледа дека е помалку веројатно тие да предизвикаат гихт отколку исхраната што содржи месо и морски животни со раковина. Млечните производи што може да содржат пурин всушност изгледа дека ја намалуваат опасноста од појава на гихт. За повеќето луѓе со гихт, здрава урамнотежена исхрана е сè што е потребно, заедно со лекови за намалување на количеството на мочна киселина. Повеќето луѓе што земаат лекови за да го намалат количеството на мочна киселина утврдуваат дека сепак може да јадат храна богата со пурин а притоа да немаат напади на гихт, само ако внимаваат на тоа колкави количества од таа храна јадат.

Дали фруктозата предизвикува гихт?

Фруктозата е шеќерот што го има во овошјата и зеленчуците. Таа исто така е присутна во големи количества во храните засладени со пченкарен сируп, како што се лебот, житарките, соковите (што не се произведени во Австралија) и во овошните сокови. Едно американско проучување утврдило дека кај луѓето што неделно пијат пет до шест чаши сок засладен со фруктоза постои поголема веројатност да добијат гихт. Меѓутоа, нема ниедно истражување што покажува дека фруктозата навистина предизвикува гихт. Намалувањето на количествата храна вештачки засладена со пченкарен сируп кој содржи многу фруктоза може да биде корисно за вашата општа здравствена состојба. Меѓутоа, фруктозата што природно се среќава во овошјата и зеленчуците исто така е и корисна за општата здравствена состојба и не треба целосно да се избегнува ако тоа не ви го советува вашиот лекар или стручњак за исхрана.

Може ли да пијам алкохол?

Пиењето алкохол може да ја зголеми опасноста да добиете напад на гихт бидејќи може да го зголеми количеството на мочна киселина во вашата крв. Иако нападите на гихт може да се контролираат без целосно исфрлање на алкохолот, обидете се да го намалите количеството на алкохол што го пиете и избегнувајте да пиете многу алкохол одеднаш. Зборувајте со вашиот лекар или на www.alcohol.gov.au видете ги напатствијата на австралиската влада за препорачаните количества алкохол што смеете да ги внесувате.

Дали некои видови на алкохол се подобри од други?

Изгледа дека нападите на гихт се повообичаени кај луѓето што пијат пиво и жесток алкохол отколку кај оние што пијат вино. Многу сорти на пиво содржат големи количества на пурин што може да доведе до зголемено ниво на мочна киселина во крвта. Меѓутоа, нема научни докази дека само некои видови на алкохол може да доведат до напад на гихт.

Треба ли да пијам многу вода?

Дехидратацијата (непиењето доволно вода) може да биде фактор што ја зголемува опасноста од гихт, иако тоа не е јасно докажано со истражувањата. Пиењето на 1 – 1,5 литри течности дневно се препорачува затоа што е корисно за општата здравствена состојба. Меѓутоа, ако земате диуретици (исто така познати и како „апчиња за вода“ или таблети што му помагаат на телото да ја исфрли водата), или ако имате проблеми со срцето или со бубрезите, поразговарајте со вашиот лекар за тоа точно колкаво количество течности треба да пиете.

Каде може да добијам совети за мојата исхрана?

Доволно е да се обратите до некој акредитиран стручњак за исхрана (Accredited Practising Dietitian - APD). Тој може да ви даде совети што се приспособени лично за вас и со кои ќе бидете сигурни дека се храните на начин што е најдобар за вас. Стручњаците за исхрана се универзитетски школувани за исхрана и диети и обврзани се да се придржуваат кон Правилникот за професионално однесување на Австралиското здружение на стручњаци за исхрана (Dietitians Association of Australia - DAA), постојано професионално да се надградуваат и да даваат квалитетни услуги. За да најдете акредитиран стручњак за исхрана, употребете ја алатката „Најдете стручњак за исхрана“ на местото на интерент на Австралиското здружение на стручњаци за исхрана на www.daa.asn.au или телефонирајте на 1800 812 942.

ЈАВЕТЕ СЕ ВО ВАШАТА ЛОКАЛНА КАНЦЕЛАРИЈА ЗА АРТРИТИС ЗА ПОВЕЌЕ ИНФОРМАТИВНИ ЛИСТОВИ ЗА АРТРИТИСОТ.

За вашата локална канцеларија на организацијата Arthritis:
Телефонирајте на 1800 011 041
www.arthritisaustralia.com.au

Produced with the support of AbbVie

© Авторски права: Arthritis Australia 2019 г. Прегледано во декември 2017 г. Оградување: Организацијата Arthritis Australia го објавува овој информативен лист само за информативна намена и тој не треба да се користи како замена за совет од здравствен работник. Извор: Целосен список на информативните материјали што беа користени за да се напише овој лист може да се најде во вашата локална канцеларија на Arthritis. Следните организации придонесоа кон изработката на овој информативен лист: Австралиското здружение за ревматологија (Australian Rheumatology Association), Австралиската мрежа на општи лекари (Australian General Practice Network), Австралиското здружение за физикална терапија (Australian Physiotherapy Association), Австралиското здружение на медицински сестри во здравството (Australian Practice Nurses Association), Австралиското фармацевтско здружение (Pharmaceutical Society of Australia) и Австралискиот кралски колеџ за општи лекари (Royal Australian College of General Practitioners). Појдовните финансиски средства за поддршка на овој проект ги обезбеди австралиската влада.