

و مفرط ، چاقی ، مسمومیت با سرب و اشاره کرد.

مواد غذایی غنی از پورین	آب گوشت، عصاره گوشت، مغزهای حیوانی، دل و جگر و قلوه و قلب ، غاز، کبک، صدف، شاه ماهی، ساردین، گوزن، مخمر
مواد غذایی متوسط از پورین	گوشت، ماهی، ماکیان، مارچوبه، لوبیا، عدس، قارچ، نخودفرنگی، اسفناج مصرف ۵۰ گرم از گوشت یا ماهی یا ماکیان و نصف فتجان از سبزیجات در طول روز برای بیماران مبتلا به نقرس (مزمّن) مجاز است
مواد غذایی کم پورین	انواع نان های سفید، کره یا مارگارین، کیک و شیرینی، غلات، پنیر، شکلات، قهوه، خامه، گاستارد، تخم مرغ، انواع روغن، میوه ها، دسر های ژلاتینی، بستنی، شیر، مارکارونی، نودل، آجیل، روغن زیتون، خیارشور، ذرت بو داده، بودینگ، ادویه ها، برنج، نمک، شکر، چای و سرکه مصرف این مواد غذایی در حد تعادل مجاز می باشد.

نقرس یکی از قدیمی ترین بیماری ها در تاریخچه پزشکی است. بیماری است که اسیداوریک خون به طور غیر طبیعی بالاست، در نتیجه اوراتهای سدیم شکل گرفته و باعث التهاب مفصلی دردناک و ته نشین شدن آن در مفاصل، شست پا، آرنج، پاشنه، زانو، مچ دست، گوش شده و می تواند سنگ های کلیوی اسید اوریک ایجاد کند...

این بیماری معمولاً بعد از سن ۳۵ سالگی و اغلب در مردان اتفاق می افتد.

ده درصد موارد نقرس بر اثر تولید بیش از حد اسیداوریک و ۹۰ درصد آن بر اثر کاهش دفع اسیداوریک است. برخی از داروها و اختلالات و بیماری ها هم می توانند عامل افزایش غلظت سرمی اسید اوریک باشند. داروهایی که می توانند در این زمینه نقش داشته باشند عبارتند از: مصرف طولانی مدت و زیاد داروهای مدر، لوودوپا، اسید نیکوتینیک، پیرازینامید. مصرف الکل و مشروبات الکلی نیز از عوامل افزایش اسید اوریک خون می باشد. از اختلالاتی که می تواند منجر به افزایش اسیداوریک خون شود می توان به لوسمی ها (سرطان خون)، لنفوم، نارسایی کلیه، گرسنگی های طولانی و



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت ا... طالقانی



تغذیه در نقرس

تهیه کننده:

واحد تغذیه و واحد آموزش سلامت

نوبت بازنگری: اول

تاریخ تصویب: ۹۲/۰۶/۲۵

شماره سند: PF-NU-07

درمان تغذیه‌ای در بیماری نقرس و افزایش اسید اوریک خون :

همانطور که گفته شد، نقرس یک ناهنجاری متابولیسم پورین است که علامت مشخصه آن سطوح غیرطبیعی و بالای اسید اوریک در خون و رسوبات اورات سدیم در بافت‌های نرم و استخوانی نظیر مفاصل و غضروف‌ها و تاندون‌ها است. بنابراین یکی از مهم‌ترین مسایل در رژیم غذایی این بیماری **اعمال برخی محدودیت‌ها در پورین رژیم دریافتی**، خصوصا در مرحله حاد بیماری می‌تواند باشد. رژیم محدود از پورین به مشابه یک کمک فرعی برای درمان دارویی جهت کاهش ترشح اسید اوریک است.



توصیه های تغذیه برای بیماران نقرسی:

کنترل مقدار غذای دریافتی همراه با محدودیت در دریافت غذا های حیوانی، اجتناب در خوردن غذاهایی که میزان پورین شان بالاست، عدم مصرف الکل، محدودیت در دریافت شیرینی، آب میوه ها و نوشیدنی های شیرین، آبنبات، پاستیل، کاهش در دریافت کربوهیدرات های غیر کمپلکس جهت دستیابی به کاهش وزن و بهبودی حساسیت به انسولین موثر است.

مصرف مایعات (۸ تا ۱۶ لیوان که نصف آن آب باشد) برای به حداقل رساندن احتمال تشکیل سنگ کلیه توصیه می شود. به نظر می رسد که محصولات لبنی، تخم مرغ، پروتئین های گیاهی نظیر توفو، و قهوه اثرات محافظتی دارند.

حفظ وزن سالم، شده است زیرا ثابت که کاهش وزن در بیماران دارای اضافه وزن، قادر به کاهش اورات پلاسما است.

کاهش تدریجی وزن زیرا گرسنگی و کاهش شدید وزن میزان اورات را افزایش می دهد.

رعایت رژیم کم چرب، با اسیدهای چرب اشباع کم و کم کلسترول زیرا بیماران نقرسی اغلب دارای هیپرلیپیدمی اند.

ترک یا کاهش مصرف الکل

مصرف مایعات در طول روز

درمانگاه تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان طالقانی در روزهای

دوشنبه ساعت ۱۰-۱۲ و پنج شنبه ساعت ۹-۱۱

پذیرای شما عزیزان می باشد.