

حمية النقرس (Gout diet)

الهدف من اتباع الحمية:

منع حدوث انتكاسات مرضية ناتجة عن النقرس

من يحتاج لهذه الحمية:

مرضى النقرس

المقدمة:

هو مرض ينتج بسبب ارتفاع لمستوى اليوريك اسيد في الدم وتراكمه على شكل كريستالات صغيرة في أنسجة الجسم، خاصة المفاصل وتؤدي إلى التهاب المفصل، و ترسبها في البول وتؤدي إلى تكون حصي. اليوريك أسيد هي مادة تنتج عن تحلل مواد جينية تسمى بالبيورين. المصدر الأساسي للبيورين هو الطعام، وتحديدًا من الأطعمة المحتوية على بروتين. لذلك، ينصح لمرضى النقرس باتباع حمية غذائية تحتوي على مادة البيورين بكميات معتدلة، فإن ذلك يساعد على التخفيف من أعراض المرض والسيطرة عليه.

الأطعمة التي تحتوي على البيورين هي ٣ مجموعات رئيسية:

١. اللحوم
٢. المشروبات الكحولية
٣. المشروبات المحلية بالفركتوز

نصائح عامة:

- اتباع حمية غذائية خاصة بتخفيف من الوزن هو أهم تغيير يمكنك تحقيقه للسيطرة على مرض النقرس، فإن الزيادة في الوزن من أهم العوامل المسببة للمرض. فينصح باتباع حمية غذائية متوازنة تحتوي على الخضروات والفواكه، قليلة بالدهون، تحتوي على الكربوهيدرات بكمية معتدلة. أما بالنسبة للبروتينات، لا ينصح الامتناع الكلي عن البروتينات، ولكن تناول اللحوم بكميات معتدلة. تتضمن التغييرات التالي:
- ١- تجنب الإفراط في كميات المتناولة من اللحوم.
 - ٢- تجنب تناول المشروبات الكحولية.
 - ٣- تجنب المشروبات المحتوية على الفركتوز.

نصائح تفصيلية:

اللحوم

- لا ينصح الأطباء الابتعاد عن اللحوم بشكل كلي.
- بإمكانك تناول اللحوم الحمراء (مثل لحوم البقر والغنم والدجاج) بكميات معتدلة وتجنب الإفراط في الكميات المتناولة.
- تجنب تناول قطع اللحم المحتوية على نسبة عالية من الدهون.
- تجنب تناول بعض اللحوم التي تحتوي على نسبة عالية من البيورين خاصة بعض أنواع السمك التونا والسردين ، لحوم الأعضاء خاصة لحوم الكبد أو الكلى.

جدول - ١ يبين الأطعمة التي تحتوي على حمض اليوريك بكميات عالية

المشروبات الروحية

- ابتعاد عن شرب كميات عالية من المشروبات كحولية، خصيصاً شراب الشعير.
- أي نوع من أنواع الكحول قد تؤدي لانتكاسة في مرض النقرس.

المشروبات محلية بالفركتوز:

- الفركتوز هو سكر طبيعي يوجد في الفواكه والعسل.
- بإمكانك تناول أطعمة الفواكه بالحالة الصلبة، ولكن تجنب عصائر الفواكه الطبيعية لأنها تزودك بنسبة مرتفعة من الفركتوز.
- تجنب أي مشروبات تحتوي على محليات فريكتوزية مثل المشروبات الغازية
- ينصح بقراءة ملصقات الطعام قبل تناولها، و الكشف عن احتواءها على مادة محليات فريكتوزية (fructose syrup)

نصائح - تحضير الأكل:

ينصح بالتخلص من الدهون في اللحوم وذلك بإزالة الدهون عند اللحم قبل شرائها.

نصائح أخرى:

تؤشر بعض الدراسات الأولية بأن تناول بعض الأطعمة قد يكون مفيد لمرضى النقرس وقد يخفف من الأعراض، أهم هذه الأطعمة هي:

- فيتامين سي
- الحليب ومشتقاته
- القهوة

تقديرات كمية اليريك أسيد في بعض الأطعمة:

الجدول التالي (جدول - ٢) يبين بعض الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من اليريك أسيد:

الأطعمة المحتوية على اليريك أسيد بكميات عالية:	
عالية جداً: ويجب تجنبها	عالية قليلاً: ويجب التخفيف منها
لحوم الأعضاء: - طبق بنكرياس - الكبد - الكلى	اللحوم الحمراء: - لحم الضأن - لحم العجل
بعض أنواع السمك: - التونا - السردين - الكالماري	السمك: - سمك السالمون لحوم الطيور: - الدجاج - الديك الحشبي
	لحوم أخرى: - الانشوجة - التراوت - الحدوق - الاسكالوب

موقع
بن سينا

BenSeena.com