



مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)

تغذیه در بیماران مبتلا به

نقرس



کد شناسنامه پمفلت آموزشی: P.E:1401/07/30-00139

عنوان	تغذیه در بیماران مبتلا به نقرس
تهیه کننده	خانم دکتر فاطمه غلامی صدر آبادی
تأیید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱/۱۱/۳۰
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: خانم دکتر فاطمه غلامی صدر آبادی - متخصص تغذیه	



از مصرف نوشیدنی ها و غذاهایی که حاوی فروکتوز بالا هستند مانند نوشابه های گازدار، آب میوه های آماده و بسته بندی شده، شیرینی ها و آبنبات پرهیز نمایید.



مواد غذایی از گروه لبنیات، تخم مرغ، سبزی ها (به استثنای موارد فوق الذکر)، میوه ها، نان و غلات، قند و شکر و روغن ها را می توانید مانند افراد سالم مصرف نمایید.

مصرف آلیموی تازه در طول روز برای شما توصیه می گردد.

کاهش دریافت کربوهیدرات ساده مانند قند و شکر، مربا، دلستر و نوشابه و... و افزایش دریافت نان و غلات سبوس دار توصیه می گردد.

مصرف شیر بدون چربی یا کم چرب تا ۲ واحد (۲ لیوان) در روز توصیه می گردد.

“سلامت و تندرست باشید”

منبع: مترجم، انوری فرد، پانیز و همکاران اصول تغذیه و رژیم درمانی کراوس ۲۰۲۱، چاپ اول ۱۴۰۰، انتشارات حیدری.



* از مصرف مشروبات الکلی پرهیز نمایید، زیرا باعث افزایش سطح اسید اوریک در بدن می گردد.



* کاهش وزن در افرادی که دارای اضافه وزن بوده و یا چاق هستند توصیه می گردد.

* کاهش وزن شدید و ناگهانی توصیه نمی گردد و کاهش وزن باید به صورت تدریجی انجام شود. کاهش وزن تدریجی باعث کاهش غلظت اسید اوریک خون می گردد اما کاهش وزن غیر اصولی و شدید باعث رسوب بیشتر اسید اوریک و تشدید عوارض نقرس می گردد.



در بیماری نقرس به طور غیر طبیعی سطح بالای از اسیداوریک در خون تجمع می یابد. نقرس با حمله ی حاد و ناگهانی دردهای آرتریتی موضعی که معمولا در انگشت شصت شروع شده و تا پاها ادامه می یابد مشخص می شود. این بیماری معمولا پس از سن ۴۵ سالگی شروع می شود و بیشتر مردان را درگیر می کند.



با توجه به اینکه در این بیماری اسید اوریک خون بالا می باشد و به دلیل رسوب بلورهای اورات در سطح غضروف مفاصل ایجاد التهاب و درد می کند، لازم است غذاهایی استفاده شود که از افزایش سطح اسید اوریک خون جلوگیری کند. در بدن انسان پورین ها در طی متابولیسم به اسیداوریک تبدیل می شوند، لذا برای این بیماران رژیم غذایی کم پورین تجویز می گردد.



تقسیم بندی مواد غذایی بر حسب میزان پورین موجود در آنها:

غذاهای حاوی مقادیر زیاد پورین:

آبگوشت، عصاره ی گوشت، دل، قلوه، جگر، مغز، ماهی های سردین، کولی، خال مخالی، شاه ماهی، صدف، گوشت غاز، گوشت کبک، تخم ماهی (یا خاویار)، مخمرها



غذاهای حاوی مقادیر متوسط پورین

انواع ماهی ها (به استثنای موارد بالا)، پوست طیور به استثنای موارد بالا، گوشت قرمز، عدس، لوبیا و نخود خشک، قارچ، اسفناج، مارچوبه.



غذاهای حاوی مقادیر کم پورین

انواع نان ها، کیک ها، شیرینی ها، غلات و ماکارونی، لبنیات، بستنی، تخم مرغ، انواع روغن ها و چربی ها، میوه ها، سبزی ها (به استثنای موارد بالا)، مغزها، قند، شکر، آبنبات، شکلات، قهوه، چای، نوشیدنی های گازدار، سرکه، زیتون، چاشنی ها، ژله.



مواد غذایی حاوی پورین زیاد باید از رژیم غذایی حذف شوند، اما مواد غذایی حاوی پورین متوسط می توانند به میزان متوسط در رژیم غذایی گنجانده شود و مصرف مواد غذایی کم پورین نیز مجاز می باشد.

نکات زیر را در رژیم غذایی خود رعایت نمایید:

روزانه به میزان کافی مایعات مصرف نمایید. حداقل ۱۶-۸ لیوان آب و مایعات غیر شیرین مصرف نمایید (حداقل نصف آن آب باشد) زیرا مقادیر کافی مایعات به خروج اسیداوریک در خون کمک می نماید. همچنین از ایجاد سنگ های کلیوی ناشی از تجمع اسیداوریک پیشگیری می کند.

