

# پیشنهادات تغذیه و سبک زندگی در زمینه نقرس و هایپر اوریمی



# پیشنهادات تغذیه و سبک زندگی در زمینه نقرس و هایپر اوریمی

در صورت ضرورت، پزشک شما این پیشنهادات را با مشکلات سلامتی که شما ممکن است داشته باشید (مانند فشار خون بالا، دیابت، و بیماریهای کلیوی) تطبیق میدهد.

- 1** گوشت (قرمز) غنی از پورین، مثل گوشت گاو، خوک، و بره و محصولات غذایی جانبی میتوانند منجر به افزایش سطح اسید اوریک و خطر نقرس شوند. بدینترتیب، بخصوص گوشت قرمز و محصولات مربوطه باید کمتر و در مقادیر پایین مصرف شوند. مصرف هرگونه سبزیجات، حتی سبزیجات حاوی پورین، کاملاً پیشنهاد میشود.<sup>12</sup>  
شواهد: III
- 2** غذاهای دریایی (شامل صدف) میتوانند سطح اسید اوریک و خطر حملات نقرس را افزایش دهند و باید کمتر مصرف شوند. مصرف ماهی به عنوان یک ماده غذایی پیش گیرنده از بیماریهای قلبی عروقی کاملاً پیشنهاد میشود (2-1 بار در هفته).<sup>12</sup>  
شواهد: III
- 3** بهطور کلی، مصرف الکل میتواند خطر نقرس را به شکل ممتدی بر دوز آن افزایش دهد. از جمله باید از خوردن آب جو و اسپریت اجتناب کرد، در حالی که شراب ریسک کمتری را برای ایجاد نقرس دارد.<sup>3</sup>  
شواهد: III
- 4** نوشیدنیهای سبک، آب میوه، و میوههای دارای مقدار بالای فروکتوز میتوانند سطح اسید اوریک را افزایش دهند و باید از آنها اجتناب کرد. نوشیدنیهای سبک که دارای فروکتوز نیستند، خطر نقرس را افزایش نمیدهند.<sup>4-7</sup>  
شواهد: III
- 5** مصرف منظم شیر / محصولات لبنی کم چرب میتواند منجر به کاهش اسید اوریک شود و برای همه بیماران دارای نقرس پیشنهاد میشود.<sup>1-8-9</sup>  
شواهد: Ib
- 6** تأمین کافی ویتامین C پیشنهاد میشود (مقدار پیشنهادی: 100 میلیگرم ویتامین C/روز) زیرا ویتامین C منجر به کاهش سطح اسید اوریک و افزایش دفع آن میشود. با این حال جذب طولانیمدت دوز بالایی از ویتامین C (بیش از یک گرم در روز) میتواند اثرات منفی داشته باشد (مثلاً تشکیل سنگ کلیه) و در نتیجه پیشنهاد نمیشود.<sup>10-12</sup>  
شواهد: Ib
- 7** مصرف منظم قهوه میتواند به کاهش سطح اسید اوریک کمک نماید و در نتیجه پیشنهاد میشود، حتی به عنوان مکمل رژیم غذایی و دارویی.<sup>13-15</sup>  
شواهد: III
- 8** ارتباطاتی در میان سطح بالای اسید اوریک/نقرس و بیماریهای قلبی عروقی، چاقی، سندرم متابولیک، و دیابت وجود دارد. بدین ترتیب، ورزش منظم/تمرینات قلبی عروقی (حداقل 2-3 بار/ هفته برای 20 تا 30 دقیقه) پیشنهاد میشود.<sup>16-17</sup>  
شواهد: III
- 9** افزایش وزن و چاقی میتواند سطح اسید اوریک و منجر به حملات نقرس شود. در افراد دارای اضافه وزن، کاهش تدریجی وز (حداقل در مردان) میتواند به کاهش سطح اسید اوریک و محافظت در برابر نقرس کمک نماید.<sup>16-17</sup>  
شواهد: III

این پیشنهادات توسط ÖGR-Arbeitskreis für Arthrose und Kristallarthropathien (J. Sautner, G. Eberl, G. Eichbauer-Sturm, J. Gruber, R. Puchner, P. Spellitz, C. Strehlow, J. Zwerina) © 2014 جامعه روماتولوژی و توان بخشی اتریش ارائه شدهاند