

# نصائح حول التغذية وأسلوب الحياة لدى المصابين بالنقرس وفرط حمض اليوريك في الدم



# نصائح حول التغذية وأسلوب الحياة لدى المصابين بالنقرس وفرط حمض اليوريك في الدم

إذا لزم الأمر سيتولى طبيبك/طبيبته موائمة هذه النصائح مع أية مشكلات صحية قد تكون مصابًا بها (مثل ارتفاع ضغط الدم، داء السكري، أمراض الكلى).

- 1** تؤدي اللحوم (الحمراء) الغنية باليورين، مثل لحم البقر، والخنزير، والضأن، وكذلك الأحشاء، إلى رفع مستويات حمض اليوريك وزيادة خطر الإصابة بالنقرس. لذلك يتعين عدم تناول اللحوم الحمراء والمنتجات ذات الصلة بها إلا نادرًا وبكميات قليلة. في حين يُنصح بشدة بتناول جميع أنواع الخضروات، حتى تلك الغنية باليورين.<sup>12</sup>  
الإثبات: III
- 2** قد تؤدي المأكولات البحرية (ومنها القشريات والصدفيات) إلى رفع مستويات حمض اليوريك وزيادة خطر الإصابة بالنقرس، ولذلك يجب عدم تناولها إلا نادرًا. إلا أنه يوصى بتناول السمك بانتظام كجزء من نظام غذائي صحي واقى من أمراض الدورة الدموية (مرة - مرتين أسبوعيًا).<sup>12</sup>  
الإثبات: III
- 3** بشكل عام، يزيد تناول الكحول من خطر الإصابة بمرض النقرس، وذلك حسب الكمية. وبصفة خاصة يلزم الابتعاد عن تناول الجعة والمشروبات الكحولية، بينما يعتبر النبيذ هو المشروب الأقل خطرًا، فيما يتعلق بالنقرس.<sup>3</sup>  
الإثبات: III
- 4** قد تؤدي المشروبات الغازية، وعصائر الفاكهة، والفاكهة المحتوية على نسبة عالية من الفركتوز (سكر الفاكهة) إلى رفع مستويات حمض اليوريك، ولذلك يجب تجنب تناولها. أما «مشروبات الحمية»، التي لا تحتوي على سكر الفاكهة، فلا تزيد من خطر الإصابة بالنقرس.<sup>4-7</sup>  
الإثبات: III
- 5** يؤدي تناول الحليب / منتجات الألبان قليلة الدسم بصفة دورية إلى خفض مستويات حمض اليوريك، ولذلك يُنصح بها جميع مرضى النقرس.<sup>1-8-9</sup>  
الإثبات: Ib
- 6** من المهم تناول ما يكفي من فيتامين ج (يوصى بتناول 100 مجم من فيتامين ج يوميًا)، لأن فيتامين ج يستطيع خفض مستويات حمض اليوريك قليلاً، إلى جانب تحفيز طرد حمض اليوريك من الجسم. إلا أن تناول جرعات كبيرة من فيتامين ج (< 1 جم/اليوم) لفترات طويلة قد يؤدي إلى نتائج سلبية (مثل تكوّن حصوات الكلى) ولذلك لا يُوصى به.<sup>10-12</sup>  
الإثبات: Ib
- 7** يمكن أن يساعد تناول القهوة بصفة دورية على خفض مستويات حمض اليوريك، ولذلك يجب تناولها - أيضًا كمكمل للنظام الغذائي والأدوية.<sup>13-15</sup>  
الإثبات: III
- 8** يرتبط النقرس/ارتفاع مستويات حمض اليوريك بأمراض الدورة الدموية، والسمنة، والمتلازمة الأيضية، وداء السكري. ولذلك يُنصح بأداء الأنشطة الجسدية/التمارين القلبية بصفة دورية (2-3 مرات على الأقل أسبوعيًا، لمدة 20-30 دقيقة).<sup>16-17</sup>  
الإثبات: III
- 9** قد تؤدي زيادة الوزن والسمنة إلى رفع مستويات حمض اليوريك وبالتالي الإصابة بنوبات النقرس. في حالة الإصابة بالسمنة، قد يساهم فقدان الوزن ببطء (على الأقل لدى الرجال)، في خفض مستويات حمض اليوريك والحماية من الإصابة بالنقرس.<sup>16-17</sup>  
الإثبات: III

هذه التوصيات صادرة عن الجمعية النمساوية لطب أمراض المفاصل وإعادة التأهيل لصالح تآكل المفاصل وترسبات

المفاصل (2014). © J. Sautner, G. Eberl, G. Eichbauer-sturm, J. Gruber, R. Puchner, P. Spellitz, C. Strehblow, J. Zwerina). الجمعية النمساوية لطب أمراض المفاصل وإعادة التأهيل