

PREPORUKE ZA PREHRANU I NAČIN ŽIVOTA KOD GIHTA I HIPERURIKEMIJE



PREPORUKE ZA PREHRANU I NAČIN ŽIVOTA KOD GIHTA I HIPERURIKEMIJE

Vaš liječnik/Vaša liječnica će po potrebi ove preporuke s eventualno postojećim drugim zdravstvenim, kod Vas prisutnim problemima (NPR. visok krvni tlak, šećerna bolest, oboljenja bubrega) uskladiti.

- 1** Meso bogato purinom (crveno meso) kao na primjer govedina, svinjetina i janjetina, te iznutrice mogu povećavati razinu mokraćne kiseline i rizik nastanka gihta. Stoga crveno meso i povezane proizvode trebate jesti rijetko i samo u malim količinama. Konzumiranje svakog povrća, i onog koji je bogat purinom, izričito se preporučuje.^{1,2}
Evidencija: III
- 2** Morski plodovi (prije svega rakovi i školjke) mogu povećati razinu mokraćne kiseline i rizik nastupanja napadaja gihta i stoga trebaju biti tek rijetko konzumirani. Konzumiranje ribe kao sastavnog dijela zdrave prehrane, koja djeluje preventivno protiv oboljenja sustava srca i krvotoka, preporučuje se redovno (1-2x/tjedno).^{1,2}
Evidencija: III
- 3** Generalno unošenje alkohola u organizam ovisno o količini povećava rizik napadaja gihta. Prije svega pivo i žestoka pića trebate izbjegavati, dok vino za giht predstavlja najmanji rizik.³
Evidencija: III
- 4** Bezalkoholna pića, voćni sokovi i voće s velikim sadržajem fruktoze (voćnog šećera) mogu povećati razinu mokraćne kiseline i stoga ih trebate izbjegavati. „Light-pića“, koja ne sadrže voćni šećer, ne povećavaju rizik od gihta.⁴⁻⁷
Evidencija: III
- 5** Redovno konzumiranje nemasnog mlijeka / mlječnih proizvoda može sniziti razinu mokraćne kiseline i preporučuje se svim pacijentima koji boluju od gihta.^{1,8,9}
Evidencija: Ib
- 6** Dostatno snabdijevanje vitaminom C je korisno (preporuka: 100mg vitamina C/dnevno), jer vitamin C može blago sniziti razinu mokraćne kiseline, te podsticati izlučivanje mokraćne kiseline. Dugotrajniji unos velikih doza vitamina C (> 1g/dnevno) bi međutim mogao imati i negativne posljedice (npr. stvaranje bubrežnih kamenaca) i stoga se ne preporučuje.¹⁰⁻¹²
Evidencija: Ib
- 7** Redovno konzumiranje kave može pomoći u snižavanju razine mokraćne kiseline i stoga se preporučuje - i kao dopuna odgovarajućoj ishrani i lijekovima.¹³⁻¹⁵
Evidencija: Ib
- 8** Postoje povezanosti između gihta/povišenih vrijednosti mokraćne kiseline i oboljenja srčano-krvožilnog sustava, prekomjerne tjelesne težine, metaboličnog sindroma i šećerne bolesti. Stoga su preporučene redovne tjelesne aktivnosti / trening za srce i cirkulaciju (najmanje 2-3x/tjedno 20-30').^{16,17}
Evidencija: III
- 9** Povećanje tjelesne težine i prekomjerna tjelesna težina mogu povećati razinu mokraćne kiseline i dovesti do napadaja gihta. U slučaju prekomjerne tjelesne težine polagano smanjenje težine (barem kod muškaraca) može doprinijeti snižavanju razine mokraćne kiseline i na taj način može predstavljati zaštitu od gihta.^{16,17}
Evidencija: III

Ove preporuke je izradila radna grupa (ÖGR-Arbeitskreis) za artrozu i kristalne artropatije (J. Sautner, G. Eberl, G. Eichbauer-Sturm, J. Gruber, R. Puchner, P. Spellitz, C. Strehlitz, J. Zwerina). © 2014 Österreichische Gesellschaft für Rheumatologie & Rehabilitation (Austrijsko udruženje za reumatologiju & rehabilitaciju)

1) Choi HK. NEJM 2004; 350:11,1093 -1103; 2) Villegas R. Nutr Metab Cardiovasc. Dis. 2012; 22(5):409-416; 3) Choi HK. Lancet 2004; 363: 1277-81; 4) Choi JW. Arthritis Rheum 2008; 59:109-116; 5) Choi HK. JAMA. 2010 Nov 24;304(20):2270-8; 6) Choi HK. Br Med J 2008; 336:309-312; 7) Rho YH et al. Semin Nephrol. 2011 Sep;31(5):410-9; 8) Dalbeth N. Curr Rheumatol Rep 2011;13(2):132-7; 9) Dalbeth N. Ann Rheum Dis 2012 Jun;71(6):929-34; 10) Huang HY. Arthritis Rheum 2005;52:1843-7; 11) Choi HK. Arch Intern Med 2009;169:502-7; 12) Hoffer LJ. JAMA Intern Med. 2013 Jul 22;173(14):1384; 13) Choi HK. Arthritis Rheum 2007; 57:816-821; 14) Pham NM. J Nutr Metab. 2010;pii: 930757; 15) Choi HK. Am J Clin Nutr. 2010 Oct;92(4):922-7; 16) Zhu Y. Rheumatology (Oxford). 2010 Dec;49(12):2391-9. ; 17) Juraschek SP. Arthritis Care Res. 2013 Jan;65(1):127-32