

PREPORUKE ZA ISHRANU I NAČIN ŽIVOTA KOD GIHTA I HIPERURIKEMIJE



PREPORUKE ZA ISHRANU I NAČIN ŽIVOTA KOD GIHTA I HIPERURIKEMIJE

Vaš lekar/Vaša doktorica po potrebi može ove preporuke da prilagodi Vašim drugim eventualnim zdravstvenim problemima (NPR. visoki krvni pritisak, šećerna bolest, bolesti bubrega).

- 1** Meso bogato purinom (crveno meso) kao na primer govedina, svinjetina i jagnjetina, kao i iznutrice mogu da povećaju nivo mokraćne kiseline i rizik od gihta. Zbog toga pre svega crveno meso i slične proizvode jedite retko, a kada to činite, onda samo u malim količinama. Konzumacija svakog povrća, i onog sa puno purina, izričito se preporučuje.^{1,2}
Evidencija: III
- 2** Plodovi mora (pre svega rakovi i školjke) mogu da povećaju nivo mokraćne kiseline i rizik od napada gihta i zbog toga takve proizvode trebate da jedete samo retko. Riba kao sastavni deo zdrave dijeta koja predstavlja prevenciju bolesti srca i cirkulacije preporučuje se redovno (1-2x/nedeljno).^{1,2}
Evidencija: III
- 3** Generalno unošenje alkohola ovisno o količini povećava rizik napada gihta. Pre svega pivo i žestoka pića trebate da izbegavate, dok je vino za giht najmanji rizik.³
Evidencija: III
- 4** Bezalkoholna pića, voćni sokovi i veće sa velikim sadržajem fruktoze (voćnog šećera) mogu da povećaju nivo mokraćne kiseline i zbog toga trebate da ih izbegavate. „Light-napici“ bez sadržaja voćnog šećera ne povećavaju rizik od gihta.⁴⁻⁷
Evidencija: III
- 5** Redovna konzumacija obranog mleka / proizvoda od obranog mleka može da umanjí nivo mokraćne kiseline i preporučuje se svim pacijentima koji boluju od gihta.^{1,8,9}
Evidencija: Ib
- 6** Dovoljno snabdevanje vitaminom C je korisno (preporuka: 100 mg vitamina C/dnevno), zato što vitamin C može blago da umanjí nivo mokraćne kiseline i da potpomaže izlučivanje mokraćne kiseline. Dugoročniji unos visokih doza vitamina C (> 1g/dan) međutim može da ima i negativno dejstvo (npr. stvaranje bubrežnih kamenaca) i zato se ne preporučuje.¹⁰⁻¹²
Evidencija: Ib
- 7** Redovna konzumacija kafe može da pomogne u spuštanju nivoa mokraćne kiseline i zbog toga se preporučuje - i kao dopuna načinu ishrane i lekovima.¹³⁻¹⁵
Evidencija: III
- 8** Postoje povezanosti između gihta/povišenih vrednosti mokraćne kiseline i bolesti srca i krvotoka, prekomerne telesne težine, metaboličnog sindroma i šećerne bolesti. Zbog toga se preporučuje redovna telesna aktivnost/trening za srce i cirkulaciju (najmanje 2-3x/nedeljno po 20-30').^{16,17}
Evidencija: III
- 9** Debljanje i prekomerna telesna težina mogu da povećaju nivo mokraćne kiseline i da dovedu do napada gihta. Kod prekomerne telesne težine polagano smanjenje težine (barem kod muškaraca) može da doprinese smanjenju nivoa mokraćne kiseline i zaštiti od gihta.^{16,17}
Evidencija: III

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