

GUT HASTALIĞINDA VE HİPERÜRİSEMİDE BESLENME VE YAŞAM TARZI İÇİN TAVSİYELER



GUT HASTALIĞINDA VE HİPERÜRİSEMİDE BESLENME VE YAŞAM TARZI İÇİN TAVSİYELER

Doktorunuz gerektiğinde bu tavsiyeleri olası diğer sağlık sorunlarınız (ÖR. yüksek tansiyon, şeker hastalığı, böbrek hastalığı) ile uyumlu hale getirecektir.

- 1** Yüksek miktarda pürin içeren (kırmızı) et, ör. sığır, domuz, kuzu ve sakatat, ürik asit düzeyini ve gut hastalığı riskini yükseltebilir. Bu nedenle kırmızı et ve buna bağlı ürünler nadiren ve sadece az miktarda tüketilmelidir. Her türlü sebzenin, pürin bakımından zengin olan türlerin dahi tüketimi özellikle tavsiye edilmektedir.^{1,2}
Delil: III
- 2** Deniz ürünleri (özellikle kabuklular ve midyeler) ürik asit düzeyini ve gut nöbeti riskini arttırabilir ve bu nedenle sadece nadiren tüketilmelidir. Sağlıklı, kalp-damar hastalığını önleyen diyetin bir parçası olarak balığın düzenli olarak (1-2x/hafta) tüketilmesi tavsiye edilir.^{1,2}
Delil: III
- 3** Genellikle alkol tüketimi, dozuna bağlı olarak gut nöbeti riskini arttırır. Özellikle biradan ve sert içkilerden kaçınılmalıdır, şarap ise gut hastalığı için en düşük riski oluşturur.³
Delil: III
- 4** Alkolsüz içecekler, meyve suyu ve yüksek früktoz (meyve şekeri) oranına sahip meyveler ürik asit düzeyini yükseltebilir ve bu nedenle tüketilmemelidir. Früktoz içermeyen „light içecekler“ ise gut hastalığı riskini arttırmaz.⁴⁻⁷
Delil: III
- 5** Az yağlı süt / süt ürünlerinin düzenli tüketimi ürik asidi düşürebilir ve tüm gut hastalarına tavsiye edilir.^{1,8,9}
Delil: Ib
- 6** Yeterli C vitamini tüketimi uygundur (tavsiye: 100mg C vitamini/gün) çünkü C vitamini ürik asit düzeyini hem hafifçe düşürebilir hem de ürik asit boşaltımını destekleyebilir. Yüksek C vitamini dozların (> 1g/gün) uzun süreli alınmasının olumsuz etkileri de olabilir (ör. böbrek taşı oluşumu) ve bu nedenle tavsiye edilmez.¹⁰⁻¹²
Delil: Ib
- 7** Düzenli kahve tüketimi ürik asit düzeyini düşürmekte yardımcı olabilir ve bu nedenle diyet ve ilaçlara ek olarak tavsiye edilir.¹³⁻¹⁵
Delil: III
- 8** Gut hastalığı/yüksek ürik asit değerleri ile kalp-damar hastalıkları, fazla kilo, metabolik sendrom ve şeker hastalığı arasında bağlantılar mevcuttur. Bu yüzden düzenli olarak hareket etmek / kardiyovasküler egzersizler (en az 2-3x/haftada 20-30') tavsiye edilir.^{16,17}
Delil: III
- 9** Kilo alımı ve fazla kilo ürik asit düzeyini yükseltebilir ve gut nöbetlerine neden olabilir. Fazla kilolarda yavaş bir kilo kaybı (en azından erkeklerde) ürik asit düzeyini düşürmekte ve böylece gut hastalığından korumakta yardımcı olabilir.^{16,17}
Delil: III

Bu tavsiyeler Eklem ve Kristal Artropatileri için ÖGR Çalışma Grubu (J. Sautner, G. Eberl, G. Eichbauer-Sturm, J. Gruber, R. Puchner, P. Spelitz, C. Strehblow, J. Zwerina) tarafından oluşturulmuştur. © 2014 Österreichische Gesellschaft für Rheumatologie & Rehabilitation (Avusturya Romatoloji ve Rehabilitasyon Kurumu)

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