



UPUTE O PREHRANI ZA OSOBE SA POVIŠENIM SADRŽAJEM MOKRAĆNE KISELINE U KRV I GIHTOM

Najkraće o poremećaju i principima liječenja

Mokraćna kiselina (acidum uricum, urat) normalni je sastojak krvi. Poput šećera, kreatinina, kolesterola i dr. Međutim teškoće nastaju kada ta količina prelazi prirodnu granicu normale, a to je 0.41 mmol/l. Tada govorimo o hiperuricemiji.

U takvim okolnostima dolazi do odlaganja kristalića urata u zglobove i oko zglobova, što dovodi do upale sa otokom, crvenilom i bolnošću. Najčešće je zahvaćen nožni palac, ali mogu biti i drugi zglobovi - koljena itd. Tada se govori o gihtu, ili uričkom artritisu. Isto se može događati i u bubrezima sa stvaranjem kamenaca, kao i u drugim organima.

Uzroci ovog poremećaja najčešće su naslijeđene greške na razini gena sa posljedičnim stvaranjem urata, te neke druge bolesti (bubrega, krvotvornog sustava), kod kojih na različite načine (pojačano stvaranje urata, ili njihovo smanjeno izlučivanje) dolazi do hiperuricemije. Zbog toga je potrebno nakon nalaza hiperuricemije učiniti valjan internistički pregled.

Često se radi o poremećaju zbog prekomjernog unosa hrane osobito sa većom zastupljenošću purina, uz konzumiranje alkoholnih pića, sa posljedičnim porastom urata u krvi i mogućim nastankom gihta, bubrežnih kamenaca i sl.

Liječenje se sastoji od dijeta bez purina, izbjegavanja alkoholnih pića, povećanog unosa tekućine, barem 3 l. dnevno, smanjenja prekomjerne tjelesne mase, alkalizacije urina uzimanjem sode bikarbone i dr. Ako sve to nije dovoljno koriste se lijekovi za blokiranje stvaranja purina (alopurinol i dr.) i ubrzavanje izlučivanja mokraćne kiseline putem bubrega. Kod upale zglobova praćene otokom i bolovima koriste se različita protuupalna sredstva, među kojima i nesteroidni antireumatici (indometacin i dr.).

Namirnice koje se preporučuju kod hiperuricemije i gihta

Meso: nemasno meso, 150 g dnevno ili riba

Mliječni proizvodi: mlijeko, jogurt, kiselo mlijeko, svježi kravlji sir, mozzarella, trapist i drugi polumasni sirevi, maslac

Povrće: sve vrste korjenastog povrća - mrkva, cikla, repa, rotkvica, zeleno lisnato povrće, osim onoga koje je zabranjeno.

Voće: sve vrste voća.

Žitarice: 150 g bijelog kruha dnevno, 150 g tjestenine, riže, ili krumpira kuhanog

Ostale namirnice: biljno ulje za začini do 50 g dnevno, med ili šećer u manjoj količini do 50 g dnevno

Namirnice koje treba izbjegavati:

Meso: sve iznutrice (jetra, mozak, bubrezi, srce), brizle, srdele, sardine, incun i njima slične ribe, salame, kobasice s paprom

Mliječni proizvodi: punomasni sirevi

Povrće: gljive, sve mahunarke (grašak, grah, leća, bob) špinat, karfiol, šparoga

Žitarice: crni kruh, kukuruzni i raženi kruh, žganci, kukuruzni griz

Ostale namirnice: sve masnoće osim gore navedenih, kolači i drugi slatkiši

Alkoholna pića: mogu izazvati napad u osoba s gihtom. Napad obično izazivaju crna vina, šampanjac, pivo, likeri.

Preporuka: popiti 1.5 do 3 l tekućine dnevno- voda, mineralna voda, čajevi
