



مرکز تحقیقات بیماریهای بافت همبند



تغذیه در بیماری نقرس



تهیه و تنظیم:

دکتر آیدا مالک مهدوی

متخصص تغذیه و رژیم درمانی

عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات بیماریهای

بافت همبند دانشگاه علوم پزشکی تبریز

با همکاری:

اعضای محترم مرکز تحقیقات بیماریهای

بافت همبند دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دکتر مهرزاد حاجعلیلو و دکتر علیرضا خبازی

پاییز ۱۳۹۵

نقرس چیست؟

نقرس بیماری است که به علت افزایش سطح اسید اوریک در خون و رسوب آن در مفاصل ایجاد می شود. رسوب اسید اوریک در مفاصل باعث التهاب مفصل میشود که با علائم ورم، قرمزی، گرمی، درد و اشکال در حرکت مفصل همراه است. نقرس ابتدا مفاصل انگشت شست پا را مبتلا می کند ولی با گذشت زمان بسیاری از مفاصل دیگر و بافتهای اطراف مفاصل مانند پا، مچ پا، پاشنه پا، زانوها، مچ دست، انگشتان دست و آرنج ها نیز ممکن است گرفتار شوند. رسوب اسید اوریک بصورت توده های سفید در زیر پوست نواحی اطراف مفاصل مبتلا و همچنین در لاله گوش ممکن است بوجود بیاید. این بیماری در مردان بیشتر از زنان دیده می شود.

تغذیه و نقرس

با توجه به اینکه **کنترل وزن بدن و حفظ آن در محدوده طبیعی** از اهمیت خاصی در بیماران نقرس برخوردار است، لذا **تغذیه مناسب و متعادل** به عنوان یکی از بخشهای مهم برنامه درمانی نقرس مطرح است. پیروی از یک رژیم غذایی مناسب نقش بسیار مهمی در کنترل و حفظ وزن مطلوب بدن، کنترل بیماری نقرس و پیشگیری از عوارض آن دارد. با وجود اینکه تنظیم یک رژیم غذایی صحیح و دقیق بایستی توسط متخصص تغذیه برای هر فرد بطور جداگانه صورت بگیرد، با اینحال رعایت موارد زیر می تواند موثر باشد.

← استفاده از مقدار کافی **غلات سبوس دار** شامل نان سبوس دار، برنج و ماکارونی سبوس دار یا قهوه ای، جو دوسر، رشته فرنگی، سیب زمینی و ذرت به منظور تامین انرژی مورد نیاز بدن و کمک به رساندن وزن بدن به حد ایده آل و **کاهش ترشح اسید اوریک و پیشگیری از بروز حملات نقرسی**، توصیه می شود.



نکته

برای پیشگیری از ابتلا به چاقی و یا درمان آن، در مصرف نان و غلات زیاده روی نکرده و به مقدار متعادل مصرف شوند.

← با توجه به اینکه **ویتامین C** نقش بسیار مهمی در **پیشگیری از بروز حملات نقرسی** دارد لذا مصرف مقادیر کافی منابع غذایی این ویتامین شامل **میوه ها و سبزیجات** مانند مرکبات، کیوی، توت فرنگی، طالبی، فلفل سبز، گوجه فرنگی، آب گوجه فرنگی و کلم بروکلی جهت **کاهش ترشح اسید اوریک و کاهش التهاب در بدن** توصیه می شود.



نکته

❖ استفاده از انار، توت فرنگی، گیلاس و تمشک قویا توصیه می شود.



❖ مصرف سبزیجات شامل **مارچوبه، اسفناج، گل کلم، قارچ، عدس، لوبیا و نخود خشک** بدلیل افزایش ترشح اسید اوریک **در طی حمله حاد نقرس**

نکته

استفاده از **نوشیدنی های شیرین شده با شکر ممنوع** است.

← جهت افزایش دفع اسید اوریک و جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه، دریافت مقدار **کافی مایعات بخصوص آب و شیر کم چرب** حداقل ۸ لیوان در روز توصیه می شود.

← توصیه می شود جهت **پیشگیری از پرفشاری خون**، کلیه غذاها **کم نمک** تهیه و مصرف شود.

سایر نکات مهم

❖ استفاده از **چای و قهوه (۴ فنجان یا بیشتر در روز)** مفید بوده و توصیه می شود.

❖ استفاده از نوشیدنیهای الکلی بخصوص **آبجو ممنوع** است.

❖ استفاده از **سرکه، ادویه ها و آلبیموی طبیعی** جهت طعم دار کردن غذاها مجاز است.

❖ روزانه حداقل **نیم تا ۱ ساعت ورزش** و پیاده روی توصیه می شود.

• دلیل اینکه مصرف زیاد چربی باعث افزایش وزن بدن و مانع دفع اسید اوریک از بدن و در نتیجه سبب تشدید حملات و درد نقرس می شود، لذا توصیه می شود بیماران در مصرف چربی تعادل را رعایت کرده و از مصرف بیش از حد چربی ها خودداری کنند.

• استفاده از **منابع غذایی حاوی امگا ۳** نظیر روغن ماهی و یا مکمل روغن ماهی، روغن تخم کتان، روغن سویا و روغن کانولا برای تهیه غذا و گردو به کاهش التهاب و کاهش ترشح اسید اوریک کمک نموده و خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی را کاهش می دهد.

• استفاده از **روغن زیتون (از نوع تصفیه شده یا بکر)** جهت کاهش التهاب توصیه می شود.

• با توجه به اینکه مصرف **غذاهای چرب و سرخ کرده، روغن های جامد و کره** باعث بروز التهاب و افزایش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی می شود، لذا توصیه می شود مصرف این مواد غذایی **تا حد امکان کاهش یابد.**

← استفاده از انواع شیرینی و کیک، شکلات، زله، آب نبات، قند و شکر و نوشیدنی های گازدار در بیماران مبتلا به نقرس **مجاز** است. البته باید توجه داشت که برای **پیشگیری از ابتلا به چاقی و یا درمان آن**، در مصرف آنها **زیاده روی نکرده و به مقدار متعادل مصرف شوند.**

مجاز نمی باشد و هنگامی که مرحله حاد فروکش می کند فرد مجاز به مصرف **نصف لیوان** از سبزیجات نامبرده خواهد بود.

← با توجه به اینکه **لبنیات پاستوریزه و کم چرب** شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک و بستنی باعث کاهش ترشح اسید اوریک و کاهش التهاب در بدن شده و از بروز حملات نقرسی پیشگیری می کنند، لذا مصرف مقادیر کافی توصیه می شود.



← **پرهیز از مصرف آبگوشت، عصاره گوشت، دل، قلوه و جگر، مغز، پانکراس، ماهی ساردین، ماهی کولی، شاه ماهی و خال مخالی، خاویار، صدف، گوشت غاز، گوشت کبک و مخمرها** دلیل افزایش ترشح اسید اوریک و تشدید بیماری نقرس

← دریافت **انواع ماهی ها (به استثنای موارد بالا)**، **گوشت طیور (به استثنای موارد بالا) و گوشت قرمز** بدلیل افزایش ترشح اسید اوریک در طی **حمله حاد نقرس ممنوع است** و هنگامی که مرحله حاد فروکش می کند فرد مجاز به مصرف **حدود ۹۰-۶۰ گرم (به اندازه ۲-۳ قوطی کبریت)** از موارد فوق خواهد بود.

← مصرف **تخم مرغ مجاز بوده** و توصیه می شود.