

Διατροφικές συστάσεις για μείωση ουρικού οξέος

Οι ακόλουθες συστάσεις απευθύνονται σε άτομα με **αυξημένο ουρικό οξύ**, που πρέπει να ακολουθήσουν **διατροφή χαμηλή σε πουρίνες**.

Οι πουρίνες είναι τμήμα των πρωτεϊνών των τροφών που μετατρέπονται σε ουρικό οξύ στον οργανισμό μας. Η αύξηση ουρικού οξέος μπορεί να οφείλεται σε υπερπαραγωγή πουρινών ή σε μειωμένη απέκκριση ουρικού οξέος από τους νεφρούς και μπορεί να οδηγήσει σε εμφάνιση ουρικής αρθρίτιδας (ποδάγρας).

Παρακάτω σας δίνονται κάποιες γενικές διατροφικές συστάσεις για τη μείωση του ουρικού οξέος.

ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

1. **ΓΑΛΑ & ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ**
≥ 2 φλιτζάνια/ημέρα Γάλα και γιαούρτι χαμηλά σε λιπαρά (0-2%)
2. **ΦΡΟΥΤΑ**
Όλα τα φρούτα και οι χυμοί
3. **ΛΑΧΑΝΙΚΑ**
Όλα τα λαχανικά φρέσκα και καταψυγμένα (με περιορισμό μόνο σε όσα αναφέρονται παρακάτω)
4. **ΨΩΜΙ & ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ**
Άσπρο ψωμί και επεξεργασμένα δημητριακά προϊόντα, Ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες
5. **ΚΡΕΑΣ & ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ**
≤ 2 φορές/εβδομάδα: Κοτόπουλο, αρνί, άπαχο ζαμπόν, τόνος σε νερό, σολωμός σε νερό, ρέγκα, στρείδια, αστακός, καβούρια, φασόλια ξερά, πατσάς
6. **Ελεύθερη Κατανάλωση**
Αυγά ή κρόκοι ≤ 3/εβδομάδα, Τυριά (να προτιμούνται άπαχα)
7. **ΛΙΠΟΣ**
Ελαιόλαδο, σπορέλαια, μαργαρίνη (να προτιμάτε το ωμό ελαιόλαδο), ξηροί καρποί, φυστικοβούτυρο (με μέτρο)
8. **ΓΛΥΚΑ, ΡΟΦΗΜΑΤΑ, ΠΟΤΑ, ΔΙΑΦΟΡΑ**
Μαρμελάδα, μέλι, ζελέ, ζάχαρη, διάφορα γλυκά χωρίς πολλά λιπαρά, μπαχαρικά, άφθονο νερό, καφές, τσάι, κακάο, αναψυκτικά

ΤΡΟΦΙΜΑ ΒΛΑΒΕΡΑ ΓΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

1. **ΓΑΛΑ & ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ**
Πλήρες γάλα και γαλακτοκομικά
2. **ΛΑΧΑΝΙΚΑ**
≤ 2 φορές/εβδομάδα: Αρακάς, μανιτάρια, κουνουπίδι, σπανάκι, σπαράγγια
3. **ΨΩΜΙ & ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ**
≤ 2 φορές/εβδομάδα: Ψωμί και δημητριακά ολικής άλεσης, βρώμη, φύτρο σιταριού, πίτουρο
4. **Να μην καταναλώνονται**
Τηγανητά, σφολιατοειδή, δημητριακά προϊόντα πλούσια σε λίπος
5. **ΚΡΕΑΣ & ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ**
≤ 1 φορά/εβδομάδα από 1 είδος: Χοιρινό, μοσχάρι, βοδινό, μπέικον, χήνα, κρεατόσουπα, κοτόσουπα, λουκάνικο, γαλοπούλα, κουνέλι, κυνήγι, πάπια, πέστροφα, φακές
6. **Απαγορεύεται η κατανάλωση**
Σάλτσες και ζωμοί κρέατος, σαρδέλες, αντσούγια, σκουμπρί, κολιός, γλυκάδια, νεφρά, συκώτι, μυαλά, γαρίδες
7. **ΓΛΥΚΑ, ΡΟΦΗΜΑΤΑ, ΠΟΤΑ, ΔΙΑΦΟΡΑ**
Οινοπνευματώδη ποτά, Μπύρα (Ιδιαίτερη προσοχή στην κατανάλωση), Μαγιά μύρας, Μαγιά

*** Συνίσταται η άφθονη λήψη υγρών (νερό και χυμοί φρούτων) σε 2-3 λίτρα / ημέρα.**