



ПИТАНИЕ ПРИ ГИПЕРУРИКЕМИИ

если повышен уровень мочевой кислоты

Гиперурикемия — это повышенное содержание солей мочевой кислоты (уратов) в крови человека. Уровень мочевой кислоты более 400 мкмоль/л у мужчин и 360 мкмоль/л у женщин является повышенным. Длительное повышение уровня мочевой кислоты способствует развитию подагры.



Мочевая кислота в организме образуется при окислении пуринов, выделение ее происходит через почки. Примерно 30% пуринов поступает с пищей. Когда нарушается баланс в организме между образованием и выведением мочевой кислоты, растет концентрации уратов в крови и увеличивается образование кристаллов мочевой кислоты. Это приводит к их отложению в суставах, сухожилиях и других тканях, а также в почках с возможным образованием камней.

Гиперурикемия может не только привести к подагре, но и стать фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертензии, сахарного диабета, ожирения и заболеваний почек.

Гиперурикемия может возникнуть при некоторых генетических дефектах, хронических заболеваниях (псориаз, ожирение и др.), приеме отдельных лекарственных препаратов, а также продуктов и напитков.

На сегодняшний день связь питания и гиперурикемии не вызывает сомнений. Соблюдая определенные принципы питания, можно улучшить состояние здоровья и предотвратить развитие гиперурикемии.



Основные принципы питания

Пурины - это натуральные вещества, которые содержатся практически во всех продуктах питания. Большое значение имеют общее количество и типы потребляемых пуринов. По уровню содержания пуринов продукты делят на несколько групп:

- с высоким уровнем — это >150 мг на 100 г продукта;
- умеренным — 50-150 мг;
- низким — менее 50 мг.

Продукты из первой группы и, особенно, с очень высоким содержанием пуринов — более 200 мг - необходимо исключить из рациона!

К продуктам с высоким содержанием пуринов, в первую очередь, относятся: мясо молодых животных и птиц (телятина, цыплята и т.д.), субпродукты (почки, печень, семенники, язык), мясные и рыбные бульоны. Много пуринов содержится в рыбе, в том числе сушеной, и рыбных консервах, в моллюсках, креветках, крабах и мясе криля, в копченостях.

К гиперурикемии приводит потребление алкоголя, особенно пива, в котором помимо этанола содержатся и пурины.

Продукты и напитки, содержащие подсластитель фруктозу, способствуют повышению мочевой кислоты в крови. Но фрукты и ягоды такого действия не оказывают!

Следует ограничить животные жиры, которые также способствуют гиперурикемии. Особенно следует избегать потребления свиного и кулинарного жира и не использовать сливочное масло для приготовления пищи.

Содержание пуринов в пищевых продуктах зависит и от способов кулинарной обработки. Тушение, отваривание, приготовление на пару снижают их содержание в блюде.



Не следует ограничивать жидкость, так как мочевая кислота выделяется через почки. Рекомендуется потреблять до 2 литров в сутки (питьевая вода, щелочные минеральные воды, морсы, компоты), если нет противопоказаний.



В рационе предпочтение следует отдавать молочным продуктам, яйцам, которые практически не содержат пуринов (<13 мг). Следует увеличивать потребление растительного белка (крупы, бобовые), уменьшая животный. Оптимальным соотношением между животным и растительными белком является 1:1,5.

Необходимо обогащать рацион овощами, фруктами и ягодами. Богатые витамином С, магнием, флавоноидами эти продукты способствуют снижению уровня мочевой кислоты и, обладая ощелачивающим эффектом, препятствуют образованию камней. Особенно это удастся цитрусовым (грейпфрут, лимон, апельсин и др.) и вишне!



Растительные продукты со средним содержанием пуринов (цветная капуста, брокколи, баклажаны, зеленый перец, бобовые) не следует резко ограничивать или исключать! Исследования показали, что пурины из растительных продуктов не оказывают значимого влияния на уровень мочевой кислоты в крови.

Содержание пуринов в пищевых продуктах

Группа 1

Высокий уровень (150-1000 мг в 100 г продукта)

сардины, анчоусы

печень, почки, семенники, язык

мясной, куриный, рыбный и грибной бульоны

рыбные и мясные консервы

цыплята, мясо молодых животных (телятина и др.)

копченые продукты

пивные дрожжи, пиво

Группа 2

Умеренный уровень (50-150 мг в 100 г продукта)

мясо взрослых животных

рыба, мидии, крабы

мозги

шпик соленый

грибы

шпинат, щавель, петрушка

цветная капуста, брокколи, баклажаны, зеленый перец

бобовые, соя ферментированная

Группа 3

Низкий уровень (0-50 мг в 100 г продукта)

овощи, фрукты, ягоды

молоко и молочные продукты, сыр

яйца

крупы, хлеб

орехи

икра рыб (кроме минтая), кальмары

мед

соевое молоко, тофу

растительные напитки (овсяный и др.)





Набор продуктов при гиперурикемии

Продукты и блюда	Следует включить в рацион	Следует исключить из рациона
Хлеб и хлебобулочные изделия	Пшеничный и ржаной хлеб вчерашней выпечки, предпочтительно бездрожжевой	Булочки и пироги из сдобного и слоеного теста
Мясо, птица субпродукты Мясоколбасные изделия	Нежирные сорта 1-2 раза в неделю в отварном виде	Мясо молодых животных (телятина, ягнятина и др.) и птиц (цыплята и др.) печень, почки, язык, семенники, мозги колбасы, копченые продукты, мясные деликатесы консервы из мяса и птицы
Рыба	Кальмары, осьминоги отварные	Креветки, крабы, мясо криля, раки, мидии, гребешки; водоросли нори

Морепродукты	Молоко и кисломолочные напитки 2,5% жирности и менее; творог — до 5% жирности и блюда из творога; сыр неострый — до 17% жирности	Молочные продукты с высоким содержанием жира, с добавлением сахара и/или фруктозы; острые сорта сыра с высоким содержанием жира
Яйца птиц	В любой кулинарной обработке, количество определяется сопутствующими заболеваниями	
Крупы	Любые	
Бобовые	Бобовые (кроме запрещенных) вне приступов подагры; соевые продукты (молоко, сыр тофу и др)	Маш (бобы мунг), черная чечевица; ферментированная соя
Овощи	Свежие и приготовленные овощи — ежедневно; петрушка — не более 2 г (1/2 ч. л.)	Овощи из группы 2 — в период приступов подагры; ростки и проростки, а также хрен, редька, редис в сыром виде
Фрукты/ягоды	Любые, особенно цитрусовые, вишня	
Орехи и семена	Любые, в том числе в виде паст, урбеча	Арахис и арахисовая паста в период обострения подагры

Сладости	Мармелад, фруктовые пастила, муссы, желе; мед	С высоким содержанием животного жира и сахара (торт с кремом, чизкейк, панна-котта, бисквит, кекс, кулич, пирожное из слоенного и заварного теста, мороженое); шоколад
Супы	Вегетарианские, молочные, фруктовые	На мясном, курином, грибном, рыбном бульонах
Соусы	Приготовленные на овощном отваре; томатный, фруктовый, молочный	Сливочные; приготовленные на мясном, рыбном, курином, грибном бульонах
Жиры и масла	Растительные масла; сливочное масло на бутерброд	Говяжий, свиной и кулинарный жиры; сало; сливочное масло для приготовления
Напитки	Вода, щелочные минеральные столовые воды, фруктовые и ягодные соки, морсы, отвар шиповника, компоты из свежих фруктов/ягод и сухофруктов без сахара, некрепкий чай, чай и кофе с молоком	Алкогольные напитки, особенно пиво, сладкие безалкогольные напитки
Пряности	Ванилин, корица, куркума, розмарин, сумах; сок лимона	Ограничение поваренной соли и острых специй

Пример однодневного рациона при гиперурикемии

Завтрак

- Яичница-глазунья из 1 яйца — 50 г
- Салат из свежего огурца с укропом, раст. маслом и семенами кунжута — 170/5/5/5 г
- Апельсин — 160 г (1 апельсин среднего размера)
- Кофе черный без сахара — 150 мл

Обед

- Борщ вегетарианский — 300 мл
- Куриная грудка отварная без соли — 50 г
- Рис с растительным маслом и зеленью — 160/5/5 г
- Чай с лимоном — 200 мл/5 г

Полдник

- Яблоко — 200 г (1 крупное яблоко)
- Отвар шиповника — 200 мл

Ужин

- Салат из моркови, яблок с растительным маслом и изюмом — 170/5/10 г
- Крупеник (запеканка из гречневой крупы с творогом) — 160 г
- Чай с чабрецом — 200 мл

На весь день

- Хлеб зерновой — 200 г


Калорийность рациона — 1780 ккал, общий белок — 67 г (15%*), общий жир — 56 г (28%*), в том числе насыщенные жир — 14,8 г (8%*), общие углеводы — 252 г, пищевые волокна — 42 г, натрий — 2000 мг. Соотношение животного и растительного белка — 42% и 58%


*от калорийности рациона




**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер., д. 10, стр. 3
Москва, Китайгородский пр., д. 7

 7 (495) 212-07-13

 www.gnicpm.ru