

Ουρικό οξύ και Διατροφή

Τα αυξημένα ποσοστά ουρικού οξέως (υπερουριχαιμία) που παρατηρούνται στους άντρες ή στις γυναίκες με εμμνόπαυση (φυσιολογικό ουρικό οξύ = άντρες<8.0 mg/dl, γυναίκες<6.0 mg/dl), οφείλεται κατά κύριο λόγο στην υπέρ-παραγωγή ουρικού οξέως ή τη μείωση στην έκκριση του ουρικού οξέως από το αίμα. Το ουρικό οξύ είναι οργανική ένωση άνθρακα, азώτου υδρογόνου και οξυγόνου (C₅H₄N₄O₃) και αποτελεί το τελικό οξειδωτικό προϊόν της διάσπασης των πουρίνων. Οι πουρίνες είναι αρωματικές οργανικές ουσίες που υπάρχουν τόσο στον άνθρωπο όσο και στις τροφές. Οι πουρίνες διαχωρίζονται σε αδενίνη, γουανίνη, ισογουανίνη, υποξανθίνη, ξανθίνη, θεοβρωμίνη και καφεΐνη. Οι πουρίνες στις τροφές με την βοήθεια ενζύμων διασπώνται τελικά στον ανθρώπινο οργανισμό σε ουρικό οξύ. Υπερβολική κατανάλωση διατροφικών πουρίνων σε συνδυασμό με μειωμένη ή ανύπαρκτη δράση του ενζύμου υπεύθυνου για τη διάσπαση του οξέως οδηγούν σε αύξηση του ουρικού οξέως. Τα ψηλά επίπεδα ουρικού οξέως στο αίμα αυξάνουν την οξύτητα της ουρίας με κίνδυνο κρυσταλλοποίησης του οξέως στις αρθρώσεις και δημιουργία φουσκωμάτων και αρθριτικών παθήσεων. Τα φουσκώματα που τελικά οδηγούν σε αρθριτικές παθήσεις επικεντρώνονται στα πόδια (ποδάγρα), γόνατα, δάκτυλα, καρπούς, αγκώνες και σπόνδυλο. Επιστημονικές μελέτες επίσης αναφέρουν αυξημένο κίνδυνο δημιουργίας αλάτων ή πετρωμάτων στους

νεφρούς στα άτομα με ποδάγρα, τα οποία δεν λαμβάνουν έγκαιρα θεραπεία.

Αρκετές φορές πέρα της γονιδιακής αιτιολογίας, η ανάπτυξη των πιο πάνω αρθριτικών παθήσεων οφείλεται επίσης σε περιβαλλοντολογικούς παράγοντες όπως η υπερκατανάλωση τροφών με υψηλή περιεκτικότητα πουρίνων, υπερκατανάλωση αλκοολούχων ποτών, μετά από προσβολή σοβαρών λοιμώξεων ή ακόμη μετά από μακροχρόνια χρήση αντιβιοτικών. Επιστημονικές μελέτες επίσης αναφέρουν ότι το ψηλό ουρικό οξύ αποτελεί έναν από τους παράγοντες κινδύνου στεφανιαίας νόσου. Άτομα που παρουσιάζουν ψηλά ποσοστά ουρικού οξέως πρέπει να αποφεύγουν τη νηστεία ή την αυστηρή δίαιτα (<1000 Kcal/ανά ημέρα). Η μειωμένη λήψη θερμίδων με φυσικό επακόλουθο την μειωμένη λήψη πρωτεϊνών διεγείρει την διάσπαση του ανθρώπινου μυϊκού ιστού με αποτέλεσμα την αύξηση των αιματικών κετόνων. Αυξημένες αιματικές κετόνες αποτελούν εμπόδιο στην αποβολή του ουρικού οξέως και αύξησης του στο αίμα. Παρόλο που οι διατροφικές πουρίνες συνεισφέρουν μονάχα 1.0mg/dl στο συγκεντρωτικό αιματικό ουρικό οξύ, οι γενικές διατροφικές οδηγίες για άτομα με ψηλό ουρικό οξύ (Πίνακας 2), η κατανάλωση τροφών χαμηλά σε πουρίνες (Πίνακας 3), σε συνδυασμό με φαρμακευτική αγωγή, αποτελούν βασικές μεθόδους για άμεση αγωγή μείωσης του ουρικού οξέως.

Πίνακας 1. Τροφές με υψηλή περιεκτικότητα πουρίνων

Σαρδέλες Γαρίδες Στρείδια	Μύδια Αστακός Τηγανητά	Φασόλια Φακή Σπαράγγια	Μπιζέλι Σπανάχι Κουνουπίδι	Αλκοόλ Συκώτι Μανιτάρια	Νεφροί Μυαλά Κυνήγι
---------------------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	---------------------------

Πίνακας 2. Γενικές διατροφικές οδηγίες για άτομα με ψηλό ουρικό οξύ

<ul style="list-style-type: none"> Οι διατροφικές πρωτεΐνες να μην ξεπερνούν το 10-15% των ολικών θερμίδων της ημέρας ή 0.8 g πρωτεΐνη ανά κιλό βάρους (με βάση 2000 Kcal ημερησίως συνολικά 50-75g πρωτεΐνες). Οι υδατάνθρακες να μη ξεπερνούν το 50-55% των ολικών ημερησίων θερμίδων (με βάση 2000 Kcal ημερησίως συνολικά 165-185g υδατάνθρακες). Το λίπος να διακυμαίνεται από 25-30% των ολικών θερμίδων (με βάση 2000 Kcal ημερησίως συνολικά 55-65g λίπους). Η χοληστερόλη να είναι λιγότερη από 300mg την ημέρα. Διατήρηση υγιεινού βάρους. Αν το άτομο πρέπει να χάσει κιλά η πτώση του βάρους δεν πρέπει να ξεπερνά το ένα κιλό την εβδομάδα. Η απότομη πτώση του βάρους μπορεί να προκαλέσει κετόνες που παρεμποδίζουν το φίλτρασισμα και αυξάνουν τα ποσοστά του ουρικού οξέως. Μείωση των αλκοολούχων ποτών και ειδικά της μπύρας. Το αλκοόλ βοηθά στην αύξηση των πουρίνων στο αίμα, λόγω της αύξησης αποβολής νερού από τους νεφρούς. Η κατανάλωση νερού πρέπει να φτάνει ή να ξεπερνά τα 8-10 ποτήρια ημερησίως.
--

Πίνακας 3. Τροφές με χαμηλή περιεκτικότητα πουρίνων

Φράουλες Μπανάνα	Σέλινο Ρύζι	Πιπεριές	Μανταρίνια Πορτοκάλια	Ντομάτα Πατάτες	Μακαρόνια Δημητριακά	Ξηροί καρποί Σαλμός
---------------------	----------------	----------	--------------------------	--------------------	-------------------------	------------------------