



المملكة العربية السعودية
وزارة الحرس الوطني - الشؤون الصحية

النقرس والتغذية

Gout Diet and Nutrition



يسمى أيضاً مرض الملوك، هو شكل من أشكال التهاب المفاصل يحدث بسبب تجمع وتركز حامض البوليك (اليوريك) في أجزاء معينة من الجسم وخاصة المفاصل، مما يترك رواسب بلورية في المفاصل تسبب إحمرار أو تورم أو ألم شديد.

ماهو البيورين؟

البيورين مادة كيميائية موجودة في بعض الأطعمة ، يتم تكسيرها داخل الجسم فينتج منها حمض اليوريك، وعادة ما يذوب حمض اليوريك في مجرى الدم فلا يكون لها أي تأثير، لكن عند زيادة استهلاك الأغذية التي تحتوي على البيورين تزيد نسبة حمض اليوريك مما يسبب تجمعه في المفاصل والتهابها . لذلك؛ التغذية لها عامل كبير في تخفيف أعراض النقرس.

النقرس والتغذية

النقرس غالباً مرتبط بزيادة الوزن ، لذلك من المهم الحفاظ على وزن الجسم في المعدل الطبيعي ، كما أن تناول كمية كبيرة من السوائل تساعد على التخلص من بلورات حمض اليوريك من الجسم. وكما على مصاب النقرس تناول الأدوية الموصوفة ، فإنه من المفيد لحالته اتباع نظام غذائي يحتوي على نسبة منخفضة من البيورين ، و الإمتناع عن تناول الأغذية التي تحتوي على نسبة مرتفعة من البيورين

أغذية تحتوي على نسبة عالية من البيورين: يجب تجنبها نهائياً.

الأكلات الدسمة والدهون ، المشروبات الغازية، العدس و البقوليات، الفول، الحمص، اللحم، السمك الغني بالدهون، جلد الدجاج ، الأعضاء الداخلية للحيوانات مثل: (الكبد، الكلى والمخ)، السلمون والسردين ، الباذنجان ، القهوة ، الشاي ، القرنبيط، البسلة، السبانخ ،الخرشوف ، المرابي المحتوي على بذور التوت، الفراولة والتين. التوابل، البهارات والمخللات ، المكسرات.

أغذية تحتوي على نسبة متوسطة من البيورين:يمكن تناولها يومياً بمكيات معتدلة.

الأسماك ، المحار، واللحوم والدواجن، حساء اللحم ، الهليون، الفطر، قرنبيط، السبانخ، الشوفان، النخالة، جنين القمح، الخبز والحبوب الكاملة، البيض.

أغذية تحتوي على نسبة قليلة من البيورين :يمكن تناولها بكميات مفتوحة

الخبز والحبوب (منخفضة الالياف ، الطحين الأبيض، أو أنواع الحبوب الصافية)، والمكسرات، زبدة الفول السوداني ، وعصير الفاكهة، الجيلاتين والسكر والجبن قليل الدسم .