



Продукти, які дозволені при подагрі



Свіжі **фрукти** та легкі напої без фруктози (слід обмежити фрукти із значним вмістом фруктози: виноград, родзинки, кавун, солодкі яблука тощо).^{**}



Молоко та молочні продукти з низьким вмістом жиру. Регулярне вживання молочних та кисломолочних продуктів рекомендовано всім пацієнтам з подагрою, за виключенням пацієнтів із вродженою непереносимістю лактози. Цікаво, що соєве молоко, навпаки, підвищує рівень сечової кислоти на 10%.



Овочі будь-які, в тому числі з високим вмістом пуринів (гриби, броколі, бобові, спаржа, шпинат тощо). **Цільнозернові продукти, горіхи та рослинні олії.**



Пісне біле м'ясо, **птиця та риба** – не частіше 2-3 разів на тиждень у кількості до 100-120 гр на порцію. Риба особливо рекомендована для вживання як складова збалансованого харчування й для профілактики серцево-судинних хвороб.



Кава до 3-5 філіжанок на день. Доведено, що регулярне вживання кави сприяє зниженню рівня сечової кислоти (у поєднанні з відповідною дієтою та фармакотерапією). А кава без кофеїну містить хлорогенову кислоту, яка має властивості зменшувати інсулінорезистентність і в такий спосіб сприяти зниженню сечової кислоти.



Вишні (особливо сорт Монморансі) можуть знижувати рівні сечової кислоти шляхом підвищення виділення її з сечею. Саме такі властивості мають вишні з терпким смаком сорту Монморансі, оскільки мають високий вміст антоціанінів.



Вітамін С (аскорбінова кислота) у вигляді дієтичної добавки в дозі 500 мг на добу може допомогти у зниженні рівня сечової кислоти.



Що важливо обмежити чи виключити з раціону:



Виключити **субпродукти** та вироби з них – печінка, нирки, мозок, тощо. Вони підвищують рівень сечової кислоти.



Виключити будь-які **ковбасні вироби та консерви**.



Обмежити червоне **м'ясо**: яловичина, свинина, баранина, жирні сорти птиці. Червоне м'ясо, субпродукти та ковбасні вироби можуть значно підвищувати рівень сечової кислоти. Дозволено вживання цих продуктів не частіше 2 разів на тиждень, вага готової порції становить 50-75 гр.



Морепродукти. Виключити або значно обмежити вживання ракоподібних, мідій, устриць, анчоусів. Також обмежити в раціоні скумбрію, сардини та шкіру будь-яких риб, оскільки вони містять дуже високу кількість пуринів. Ризик розвитку подагри за умови високого споживання цих продуктів зростає на 50%.



Обмежити **солодкі продукти**. Виключити газовані солодкі напої, соки з підсолоджувачами, в тому числі з фруктозою. Свіжі фрукти є складовою здорового харчування і їх вживати можна.



Алкоголь. Вживання алкоголю дозозалежно підвищує ризик розвитку подагри. Особливо, треба виключити будь-які сорти пива, лікер та інші міцні спиртні напої. Встановлено, що за вживання алкоголю понад 30 г/добу, ризик розвитку подагри зростає удвічі. Помірне вживання сухого вина (не більше 150 мл на день) може бути дозволено. Але, під час гострого нападу алкоголь заборонений в будь-якій кількості та вигляді.



Спосіб життя при подагрі. Що ще важливо.

Спосіб життя надзвичайно важливий для контролю захворювання та підтримки його у стані ремісії. Ми вже знаємо, чим допомагає відповідна їжа при подагрі, але є інші аспекти, яких не менш важливо дотримуватися:



Питний режим. Рясне споживання води особливо допомагає прискорити виведення сечової кислоти з організму. Рекомендується вживати щонайменше 8 склянок води протягом дня.



Контроль ваги. Надмірна вага підвищує рівень сечової кислоти. Здорове харчування та регулярна фізична активність допомагають тримати вагу в нормі.



Помірні фізичні навантаження. Регулярні фізичні вправи важливі для здоров'я суглобів, управління вагою, хорошого самопочуття загалом. Проте інтенсивні навантаження протипоказані, особливо у період загострення.



Прийом вітамінів. Вони корисні для загального самопочуття, але важливо виключити вітаміни протипоказані при подагрі (деякі вітаміни групи В, залізо, надлишок вітаміну С).



Прийом омега-3 жирних кислот. Риб'ячий жир має протизапальні властивості і благотворно впливає на суглоби пацієнта.

НОТАТКИ