

# Питание при подагре



# **Илья Валерьевич Мельников**

## **Питание при подагре**

### **Серия «Здоровое питание»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=184367](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184367)*

#### **Аннотация**

Подагра – это общее заболевание организма, в основе которого лежит нарушение белкового обмена, что ведет к увеличению содержания мочевой кислоты в крови и моче и отложению мочекислых солей в суставах. Цель лечебного питания: способствовать нормализации обмена пуринов, уменьшению образования в организме мочевой кислоты и ее солей, сдвигу реакции мочи в щелочную сторону.

# Содержание

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАНИЯ И ЕГО ЦЕЛИ	4
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАНИЯ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# ПИТАНИЕ ПРИ ПОДАГРЕ

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАНИЯ И ЕГО ЦЕЛИ

Подагра – это общее заболевание организма, в основе которого лежит нарушение белкового обмена, что ведет к увеличению содержания мочевой кислоты в крови и моче и отложению мочекислых солей в суставах. Нередко больные страдают одновременно полиартритом, ожирением.

Моча представляет собой насыщенный концентрированный раствор солей различных солей (мочевой, фосфорной, щавелевой). У здорового человека соли не выпадают в осадок. Этому мешает присутствие так называемых защитных коллоидов, которые повышают растворяющую способность мочи. Когда из-за нарушения работы почек количество коллоидов уменьшается, соли начинают выпадать в осадок и отлагаются в тканях организма и суставах. Таким образом, началом образования отложения солей, камней можно считать нарушение коллоидного равновесия.

К отложению солей предрасполагает и резкое колебание реакции мочи. В норме она слабокислая. Если реакция становится повышенно кислой, соли мочевой кислоты могут отлагаться и образуются камниураты. При щелочной реакции

мочи из-за избытка солей фосфорной кислоты могут формироваться камни другого рода – фосфаты. В меньшей мере от сдвигов реакции мочи зависит появление камней, которые включают соли щавелевой кислоты – оксалатов.

Одной из важнейших причин изменений в моче считают нарушение обмена веществ в организме, особенно водно – солевого, в регуляции которого участвуют почки.

Мочевая кислота и ее соли являются конечным продуктом пуринового обмена. Доказано, что при обильном поступлении пуринов с пищей образование мочевой кислоты повышается, увеличивается ее содержание в крови и возрастает выделение с мочой. Потребление пищи, богатой пуринами, в течение суток увеличивает запасы мочевой кислоты в организме вдвое и более. Замечено, что самый высокий процент заболеваемости у тех, кто в больших количествах потребляет мясные продукты, пиво, виноградные вина.

Цель лечебного питания: способствовать нормализации обмена пуринов, уменьшению образования в организме мочевой кислоты и ее солей, сдвигу реакции мочи в щелочную сторону.

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАНИЯ

1. Исключение продуктов, содержащих много пуринов, щавелевой кислоты.
2. Умеренное ограничение соли, увеличение количества ощелачивающих продуктов (молочные, овощи, плоды).
3. Увеличение количества свободной жидкости (при отсутствии противопоказаний со стороны сердечно – сосудистой системы).
4. Уменьшение в питании белков и жиров, а при сопутствующем ожирении – и углеводов.

Из рациона исключают субпродукты (печень, почки, язык, мозги), мясо молодых животных (цыплята, телятина). Запрещают жирные сорта мяса и рыбы, мясные и рыбные бульоны, супы. Мясо и рыбу дают в отварном виде, так как в процессе варки до 50 % содержащихся в продукте пуринов переходит в бульон. В пищевой рацион мясные и рыбные блюда включают 2–3 раза в неделю. Исключают богатые пуринами бобовые (горох, фасоль, чечевица), а также щавель и шпинат. Ограничивают потребление животных жиров и рекомендуется обильное введение жидкости. При отсутствии противопоказаний со стороны сердечно – сосудистой и мочевыводящей систем количество свободной жидкости состав-

ляет 1,7–2 л в сутки. Поваренную соль ограничивают до 5 г (вместе с содержащейся в продуктах).

Рекомендуются продукты бедные пуринами – молоко, сыр швейцарский, яйца куриные, картофель, морковь, салат, хлеб белый, хлеб черный, крупа гречневая, крупа перловая, рис, пшено, мука овсяная, яблоки, груши, сливы, абрикосы, апельсины, виноград, орехи лесные, грецкие.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.