



Нарушения обмена веществ Высокий уровень мочевой кислоты способствует развитию подагры

Увеличение содержания в крови мочевой кислоты происходит чаще всего незаметно. О гиперурикемии, или повышенной концентрации мочевой кислоты речь заходит при превышении уровня 6,5 мг/дл. Высокий уровень мочевой кислоты в крови повышает риск заболевания подагрой – болезнью обмена веществ, относящейся к группе ревматических заболеваний и вызывающей приступы болезненного воспаления суставов.

Что происходит при подагре?

В основе подагры лежит нарушение пуринового обмена. Пурины – это азотсодержащие соединения, поступающие с пищей и (или) синтезируемые в организме. Большое количество пуринов содержится в продуктах животного происхождения. В организме они расщепляются до мочевой кислоты и в таком виде выводятся из организма через почки. Нарушения пуринового обмена приводит к отложениям мочевой кислоты в различных органах и тканях, преимущественно в суставах. (Чаще всего поражается сустав, находящийся в основании большого пальца стопы.) Эти суставы имеют склонность воспаляться, что выражается в их покраснении, припухании и сильных болях. Такое состояние медики называют приступом подагры.

Различают две формы подагры: первичную (наследственную) подагру, связанную с генетическими изменениями и приводящую к снижению выделения мочевой кислоты через почки. Вторичная подагра развивается вследствие повышенной продукции мочевой кислоты организмом, обусловленной иногда приемом медикаментов. Пища с высоким содержанием пуринов способствует росту концентрации мочевой кислоты в крови.

Что делать при повышенном уровне мочевой кислоты?

При выявлении высокого содержания пуринов в крови следует, в первую очередь, изменить привычки питания и перейти на здоровую, полноценную пищу. Предпочтение продуктов с низким содержанием пуринов способствует долговременному уменьшению концентрации мочевой кислоты. При повышенном уровне мочевой кислоты необходимо соблюдать следующие правила:

- снизить **избыточный вес**. Вместе с ним уменьшится и концентрация мочевой кислоты в крови. Однако, при этом нельзя голодать, поскольку голод снижает способность почек выводить мочевую кислоту.
- Избегать **жирной пищи**: поступающие в организм жиры также блокируют выделение мочевой кислоты из организма.

- Ограничение в рационе **продуктов животного происхождения**, которые, как известно, содержат большое количество пуринов. В дневной рацион могут входить 100-150 г мяса, рыбы или колбасных изделий. Богаты пурином также некоторые продукты растительного происхождения, например, бобовые и капуста. Полностью исключить из рациона следует такие продукты, как внутренности, ракообразные, некоторые виды рыбы (напр., сардины в масле и сельдь), птичью шкуру и свиную шквару, содержащие **особенно много пуринов**.
- Подходящими **источниками белка** являются яйца, молоко и молочные продукты, практически не содержащие пуринов и улучшающие выделение мочевой кислоты из организма.
- Рекомендуется ограничить употребление **алкогольных напитков**, блокирующих выведение мочевой кислоты из организма и увеличивающих скорость ее образования в организме. Кроме того, в пиве содержатся пурины.
- Для улучшения выведения мочевой кислоты из организма следует **выпивать** ежедневно не менее 2 л жидкости, отдавая предпочтение минеральной воде и неподслащенному чаю из трав и плодов.
- **Кофе, чай и какао** можно употреблять без ограничения: Пурины, содержащиеся в этих напитках, не превращаются в мочевую кислоту и не оказывают никакого влияния на концентрацию мочевой кислоты в крови.

Ссылки:

- DEBInet, Немецкая сеть информации и консультаций по вопросам питания, www.ernaehrung.de/tipps/gicht
- Немецкое общество питания, www.dge.de

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



Für Hinweise von Arzt und Praxisteam