النقرس والنظام الغذائي

ARABIC

ورقة معلومات التهاب المفاصل

Gout&Diet

النقرس والنظام الغذائي

تمت كتابة هذه الورقة للأشخاص الذين يعانون من النقرس. إنها توفر معلومات عامة حول الصلة بين النظام الغذائي والنقرس، وإلى أين تذهبون للحصول على مزيد من المعلومات والمشورة.
لا تقدم هذه الورقة نصائح محددة للأشخاص الذين يعانون من حالات طبية أخرى أو عدم تحمل الطعام.

كيف يتأثر النقرس بالنظام الغذائي؟

النقرس هو نوع من أنواع التهاب المفاصل المرتبط بمستويات مرتفعة من حمض اليوريك في الدم. ويمكن لمستويات عالية من حمض اليوريك أن تسبب في تشكل البلورات في المفاصل، مما يتسبب بالألم والتورم. حمض اليوريك هو منتج نفايات طبيعي يتكون من هضم الطعام، وخاصة المركبات التي تسمى البيورينات. يُعتقد أن خفض مستويات حمض اليوريك من خلال التغييرات الطفيفة في نظامكم الغذائي قد يساعد في تقليل فرصة حدوث نوبات النقرس في المستقبل.

هل يمكن لفقدان الوزن مساعدة النقرس؟

إذا كنتم تعانون من زيادة الوزن، يمكن لفقدان الوزن بشكل تدريجي أن يساعد على خفض مستويات حمض اليوريك ويقلل من خطر الإصابة بنوبات النقرس. ومع ذلك، من المهم تجنب الصيام أو اتباع حمية "قاسية"، حيث تبقون دون طعام كافٍ لفترات طويلة وتفقدون الوزن بسرعة. يمكن لهذا النوع من الحمية في الواقع أن يزيد من مستويات حمض اليوريك ويتسبب بنوبة نقرس. مزيج من الأكل الصحي المتوازن والنشاط البدني المنتظم هو أفضل طريقة لفقدان الوزن بأمان. تحدثوا إلى طبيبكم أو راجعوا اختصاصي التغذية للحصول على المشورة.

هل بعض الأطعمة تسبب النقرس؟

هناك العديد من المفاهيم الخاطئة عن النظام الغذائي والنقرس. على سبيل المثال، من الشائع أن بعض الأطعمة مثل الحمضيات تسبب النقرس. لا يوجد دليل على أن هذا صحيح.
ومع ذلك فقد أظهرت العديد من الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من النقرس هم أكثر عرضة لتناول بعض الأطعمة. تميل هذه الأطعمة إلى احتواء مستويات عالية من البيورينات، وهي مادة يمكن تحويلها إلى حمض اليوريك في الجسم. الأطعمة الغنية بالبيورين تشمل:

- اللحوم - وخاصة اللحوم الحمراء والسقط، مثل الكبد والكلى والقلب
- المأكولات البحرية - لا سيما المحار والأسقلوب وبلح البحر والرنجة والماكريل والسردين والأنشوفة
- الأطعمة التي تحتوي على الخميرة - مثل Vegemite والبيرة.

هل يجب أن أنقطع عن الأطعمة الغنية بالبيورين؟

هناك القليل من الأدلة العلمية بأن تجنب الأطعمة الغنية باليورين المذكورة أعلاه يمكن أن يقلل بنجاح من نوبات النقرس. قد تفوتكم المغذيات والفيتامينات المهمة عن طريق الغاء هذه الأطعمة تماماً من نظامكم الغذائي. إذا لاحظتم أن بعض الأطعمة تؤدي إلى إصابتكم بنوبات النقرس، فقد تستفيدون من خفض كمية هذه الأطعمة في نظامكم الغذائي. ومع ذلك، لا يُعتقد أن جميع الأطعمة الغنية بالبيورين تسبب النقرس. على سبيل المثال، هناك عدد من الخضروات (مثل الهليون والفطر والقرنبيط والسبانخ) غنية أيضاً بالبيورينات ولكنها تبدو أقل احتمالاً للتسبب في النقرس من النظام الغذائي الذي يحتوي على اللحوم والمحار. ويبدو أن منتجات الألبان، التي يمكن أن تحتوي على البيورينات، تقلل بالفعل من خطر الإصابة بالنقرس. بالنسبة لمعظم الناس الذين يعانون من النقرس، فإن اتباع نظام غذائي صحي متوازن هو كل ما هو مطلوب، جنباً إلى جنب مع الأدوية للحد من مستويات حمض اليوريك. يجد معظم الأشخاص الذين يتناولون الأدوية لتقليل مستويات حمض اليوريك أنه لا يزال بإمكانهم تناول الأطعمة الغنية باليورين دون التعرض لنوبات النقرس من خلال الحرص على الكمية التي يتناولونها.

هل الفركتوز يسبب النقرس؟

الفركتوز هو سكر موجود في الفواكه والخضروات. ويوجد أيضاً في مستويات عالية في الأطعمة المحلاة بشراب الذرة، مثل الخبز والسيريال والمشروبات الغازية (ليست المشروبات الغازية المصنوعة في أستراليا) وعصائر الفاكهة. وجدت دراسة أمريكية أن الرجال الذين شربوا خمس إلى ست حصص من المشروبات الغازية المحلاة بالفركتوز في الأسبوع كانوا أكثر عرضة للإصابة بالنقرس. ومع ذلك، لا يوجد أي بحث يوضح أن الفركتوز يسبب النقرس بالفعل. وقد يكون تقليل كمية الأطعمة المحلاة صناعيا بشراب الذرة عالي الفركتوز مفيداً لصحتكم بشكل عام. ومع ذلك، فإن الفركتوز الذي يحدث بشكل طبيعي في الفواكه والخضروات يوفر أيضاً فوائد صحية عامة ويجب عدم تجنبه تماماً دون استشارة طبيبكم أو اختصاصي التغذية.

Arthritis AUSTRALIA

هل يمكنني شرب الكحول؟

يمكن أن يزيد شرب الكحول من خطر الإصابة بنوبة النقرس لأنه يمكن أن يرفع منن مستوى حمض اليوريك في دمكم. وفي حين أنه من الممكن التحكم في نوبات النقرس دون الاستغناء عن الكحول تماماً، حاولوا تقليل كمية الكحول التي تتناولونها وتجنبوا شرب الكحول بشراهة (شرب الكثير من الكحول في وقت واحد). تحدثوا إلى طبيبكم أو راجعوا www.alcohol.gov.au للحصول على إرشادات من الحكومة الأسترالية بشأن كمية الكحول الموصى به.

هل بعض أنواع الكحول أفضل من غيرها؟

يبدو أن نوبات النقرس أكثر شيوعاً لدى الأشخاص الذين يشربون البيرة والمشروبات الكحولية القوية أكثر من الأشخاص الذين يشربون النبيذ. تحتوي العديد من أنواع البيرة على كميات كبيرة من البيورينات، والتي يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع مستويات حمض اليوريك في الدم. ومع ذلك، لا يوجد دليل علمي على أن أنواعاً معينة فقط من المشروبات الكحولية يمكن أن تؤدي إلى نوبات النقرس.

هل يجب أن أشرب الكثير من الماء؟

قد يكون الجفاف (عدم شرب كمية كافية من الماء) أحد عوامل الخطر لمرض النقرس على الرغم من أن هذا لم يثبت جيداً في الأبحاث. إن شرب 1 - 1.5 لتر من السوائل يومياً يوصى به من أجل الفوائد الصحية العامة. ومع ذلك، إذا كنتم تتناولون مدرات البول (المعروفة أيضاً باسم "حبوب الماء" أو الأقراص التي تساعد الجسم على التخلص من الماء) أو تعانون من مشاكل في القلب أو الكلى، فتحدثوا إلى طبيبك بشأن الكمية المناسبة من السوائل التي يجب أن تشربونها.

أين يمكنني الحصول على المشورة حول نظامي الغذائي؟

ابحثوا فقط عن أخصائي تغذية ممارس معتمد (APD). يمكن أن يوفر لكم APD مشورة شخصية لتمنحكم الثقة في تناول الطعام بطريقة تناسبكم. إن APDs هم خبراء مؤهلون من الجامعة في التغذية وعلم التغذية وملتزمون بمدونة قواعد السلوك المهني التابعة لإتحاد إختصاصي التغذية في أستراليا، والتطوير المهني المستمر وتقديم خدمات جيدة. للعثور على APD، ابحثوا في خاصية " Find an APD" على موقع DAA www.daa.asn.au أو اتصلوا على الرقم 1800 812 942.

اتصلوا بمكتب التهاب المفاصل المحلي الخاص بكم للحصول على مزيد من أوراق المعلومات حول التهاب المفاصل.

تم إنتاج ورقة المعلومات هذه بالتعاون مع إتحاد اختصاصي التغذية في أستراليا.

إن اتباع نظام غذائي صحي متوازن قد يساعد في تقليل خطر نوبات النقرس. راجعوا أخصائي تغذية ممارس معتمد للحصول على المشورة الغذائية الفردية.

لمكتب التهاب المفاصل المحلي الخاص بك:

اتصل على 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Produced with the support of AbbVie

© حقوق الطبع والنشر 2019 Arthritis Australia. تمت المراجعة في كانون الأول/ديسمبر 2017. إخلاء المسئولية: تم نشر هذه الصحيفة من قبل Arthritis Australia لأغراض المعلومات فقط ويجب ألا تُستخدم بدلاً من المشورة الطبية.**المصدر:** قائمة كاملة من المراجع المستخدمة لتجميع هذهالصحيفة متاحة من مكتب التهاب المفاصل المحلي. ساهمت المنظمات التالية في تطوير صحيفة المعلومات هذه: جمعية أمراض الروماتيزم الأسترالية، وشبكة الممارسة العامة الأسترالية، وجمعية العلاج الطبيعي الأسترالية، وجمعية الممرضين الممارسين الأسترالية، والجمعية الصيدلانية الأسترالية، والكلية الملكية الأسترالية للممارسين العامين. قدمت الحكومة الأسترالية التمويل الأولي لدعم هذا المشروع.