



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Δ/νση: Φιλίππου Λίτσα 29 & Αγίου Γεωργίου,
Τ.Κ.:15234, Χαλάνδρι

Χαλάνδρι, 09 / 09 / 2019

Α.Α.: 94

ΘΕΜΑ: «ΟΥΡΙΚΟ ΟΞΥ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ ΤΟΥ»

Τα αυξημένα επίπεδα ουρικού οξέος εντοπίζονται μέσω αιματολογικής εξέτασης και συνδέονται με το μεταβολισμό των πουρίνων, οι οποίες αποτελούν τμήματα των πρωτεϊνών των τροφών.

Οι πουρίνες από τις τροφές μετατρέπονται σε ουρικό οξύ στον ανθρώπινο οργανισμό και προστίθενται τα ενδογενή ποσοστά του, με αποτέλεσμα την υπερουριχαιμία, δηλαδή την υπερβολική αύξηση των επιπέδων ουρικού οξέος στο αίμα.

Αυτό όταν συμβαίνει και εμφανίζεται υπερουριχαιμία, επέρχεται κίνδυνος για δημιουργία ουρολίθων καθώς και ουρικής αρθρίτιδας, με τα εξής συμπτώματα: φλεγμονή, πόνο στα άκρα και πιο έντονο πόνο στο μεγάλο δάκτυλο του ποδιού, πρόβλημα υγείας που ονομάζεται ποδάγρα.

Ομάδες υψηλού κινδύνου για την εμφάνιση ουρικού οξέος είναι οι κυριότερα οι άντρες, τα άτομα ηλικίας άνω των 35 ετών καθώς και οι γυναίκες κατά την εμμηνόπαυση.

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΟΥΡΙΚΟΥ ΟΞΕΟΥΣ:

ΜΕΤΡΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥ:

- ✓ Διατήρηση του βάρους σε φυσιολογικά επίπεδα,
- ✓ Μέτρια καθημερινή άσκηση,
- ✓ Αυξημένη κατανάλωση υγρών (για την απομάκρυνση των πουρινών),
- ✓ Κατάλληλη διατροφή (περιορισμό πρόσληψης τροφών και ποτών, που περιέχουν αυξημένα ποσοστά πουρίνων). Αναλυτικότερα:

ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ:

- Εντόσθια κρέατος και γλυκάδια,
- Ζωμοί κρέατος,
- Κρέατα από κυνήγι,
- Θαλασσινά (μύδια, χτένια αυγοτάραχο)
- Μικρά ψάρια (σαρδέλες, σκουμπρί, ρέγκα, αντσούγιες κ.α.)
- Μαγιά,
- Οινοπνευματώδη ποτά (κυρίως η μπύρα).

ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΟΧΙ ΣΥΧΝΑ:

- Πουλερικά (κοτόπουλο, γαλοπούλα)
- Κόκκινο κρέας (μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κατσίκι),
- Μεγάλα ψάρια (σολομός, τόνος),
- Αρακάς,
- Φασόλια,
- Σπανάκι,
- Φακές,
- Μανιτάρια,
- Ντομάτες,
- Κουνουπίδι,
- Πίτουρο σιταριού καθώς και φύτρο σιταριού,
- Ψωμί ολικής αλέσεως,,
- Δημητριακά ολικής αλέσεως,
- Πλιγούρι βρώμης.

ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ:

- ✓ Γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών (γάλα, γιαούρτι, τυρί)
- ✓ Αυγά,
- ✓ Ελαιόλαδο και ελιές,
- ✓ Ζυμαρικά και ρύζι,
- ✓ πατάτες (εκτός από τηγανητές),
- ✓ Φρούτα και χυμοί φρούτων,
- ✓ Λαχανικά (εκτός των εξαιρέσεων),
- ✓ Μέλι,
- ✓ Φρούτα,
- ✓ Δημητριακά και ψωμί που δεν είναι από αλεύρι ολικής άλεσης,
- ✓ Ψωμί από λευκό αλεύρι και από καλαμποκάλευρο,
- ✓ Ξηροί καρποί (εκτός από τα αμύγδαλα), Φυστικοβούτυρο,
- ✓ Ροφήματα (καφές, τσάι, κακάο),
- ✓ Κρασί (σε μέτρια κατανάλωση).

