

## Upute o prehrani za osobe s povišenim sadržajem mokraćne kiseline u krvi i gihtom

### Ukratko o poremećaju i principima liječenja

Mokraćna kiselina (acidum uricum, urat) normalni je sastojak krvi, poput šećera, kreatinina, kolesterola i dr. Međutim, teškoće nastaju kada količina sastojka prelazi prirodnu granicu normale, odnosno 0.41 mmol/l. Tada govorimo o hiperuricemiji. U takvim slučajevima dolazi do odlaganja kristalića urata u zglobove i oko zglobova, što dovodi do upale s otokom, crvenilom i bolnošću. Najčešće je zahvaćen nožni palac, ali mogu biti i drugi zglobovi, kao koljena i sl. Tada je riječ o gihtu ili uričkom artritisu. Isto se može događati i u bubrezima sa stvaranjem kamenaca, kao i u drugim organima. Uzroci ovog poremećaja najčešće su naslijeđene greške na razini gena s posljedičnim stvaranjem urata te neke druge bolesti, primjerice bubrega i krvotvornog sustava, kod kojih na različite načine, pojačanim stvaranjem urata ili smanjenim izlučivanjem, dolazi do hiperuricemije. Stoga je izuzetno važno, nakon nalaza hiperuricemije, učiniti valjan internistički pregled.

Često se radi o poremećaju zbog prekomjernog unosa hrane osobito s većom zastupljenošću purina, uz konzumiranje alkoholnih pića, s posljedičnim porastom urata u krvi i mogućim nastankom gihta, bubrežnih kamenaca i sl.

Liječenje se sastoji od dijeta bez purina, izbjegavanja alkoholnih pića, povećanog unosa tekućine, barem 3 litre dnevno, smanjenja prekomjerne tjelesne težine, alkalizacije urina uzimanjem sode bikarbone i dr. Ukoliko sve navedeno nije dovoljno, koriste se lijekovi za blokiranje stvaranja purina (alopurinol i dr.) i ubrzavanje izlučivanja mokraćne kiseline putem bubrega. Kod upale zglobova praćene otokom i bolovima koriste se različita protuupalna sredstva, među kojima i nesteroidni antireumatici (indometacin i dr.).

### Namirnice koje se preporučuju kod hiperuricemije i gihta:

**Meso:** nemasno meso, 150 grama dnevno ili riba

**Mliječni proizvodi:** mlijeko, jogurt, kiselo mlijeko, svježi kravliji sir, mozzarella, trapist i drugi polumasni sirevi i maslac

**Povrće:** sve vrste korjenastog povrća, mrkva, cikla, repa, rotkvica, zeleno lisnato povrće, osim onoga koje je zabranjen.

**Voće:** sve vrste voća

**Žitarice:** 150 grama bijelog kruha dnevno, 150 grama tjestenine, riže ili krumpira

**Ostale namirnice:** biljno ulje za začin do 50 grama dnevno, med ili šećer u manjoj količini do 50 grama dnevno.

**Namirnice koje treba izbjegavati:**

**Meso:** sve iznutrice, poput jetra, mozga, bubrega i srca, brizle, srdele, sardine, inčune i njima slične ribe, salame i kobasice s paprom

**Mliječni proizvodi:** punomasni sirevi

**Povrće:** gljive, sve mahunarke, grašak, grah, leća i bob, špinat, karfiol i šparoge

**Žitarice:** crni kruh, kukuruzni i raženi kruh, žganci i kukuruzni griz

**Ostale namirnice:** sve masnoće osim gore navedenih, kolači i drugi slatkiši

**Alkoholna pića:** mogu izazvati napad u osoba s gihtom. Napad obično izazivaju crna vina, šampanjac, pivo i likeri.

**Preporuka:** popiti od 1,5 do 3 litre tekućine dnevno i to vodu, mineralnu vodu i čajeve.