

Значение диеты при подагре

Среди многочисленных факторов риска развития подагры одними из ключевых считаются известные с древних времен пищевой фактор и употребление алкоголя.

Недавно опубликованы результаты нескольких крупных исследований, проясняющих влияние различных факторов на риск развития подагры. Полученные данные свидетельствуют о том, что распространение подагры тесно связано с образом жизни населения, в частности, с особенностями питания и уровнем физической активности. Воздействие на факторы, связанные с образом жизни, — одно из основных направлений в терапии подагры.

Известно, что подагра часто сочетается с ожирением, сахарным диабетом 2 типа, артериальной гипертензией, высоким риском развития инфарктов и инсультов. Поэтому существующие в настоящее время рекомендации по диете направлены не только на лечение подагры, но и на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. Большое значение придается снижению веса, рекомендуется умеренное ограничение углеводов, относительное увеличение содержания белка и ненасыщенных жиров. К примеру, установлено, что диета, содержащая до 1600 калорий в день с относительно высоким содержанием белка, снижает мочевую кислоту и уменьшает частоту подагрических атак. Показано, что диета с высоким содержанием мононенасыщенных жиров и низким — углеводов улучшает чувствительность тканей к инсулину, снижает риск развития сахарного диабета 2 типа.

Согласно последним рекомендациям по лечению подагры, больным необходимо избегать продуктов с высоким содержанием пуринов, к которым относятся морепродукты, потроха, ограничить употребление продуктов с относительно высоким содержанием пуринов (мяса). Грибы и продукты растительного происхождения, такие как спаржа, цветная капуста, шпинат, чечевица и соя, также богаты пуринами, но, как показали последние