

активного метаболита – оксипуринола, с чем связан низкий эффект аллопуринола у продолжающих употреблять алкоголь больных подагрой.

Для профилактики камнеобразования пациенты с подагрой должны получать достаточное количество жидкости, чтобы выделялось не менее двух литров мочи в сутки. Разрешается употребление воды, снятого молока, фруктовых соков, не содержащих сахара газированных напитков, чая и кофе. Несмотря на умеренное диуретическое действие, ассоциированное с кофеином и теобромин-содержащими напитками, показано, что прием пяти и более чашек кофе в день оказывает умеренный, но значимый урикозурический эффект. Длительное употребление кофе ассоциировано со снижением риска развития подагры.

В настоящее время известно об отрицательном влиянии фруктозы, содержащейся в напитках и пищевых продуктах, которая, в отличие от других сахаров, повышает уровень МК. Недавние исследования продемонстрировали прямую взаимосвязь между приемом фруктозы и развитием подагры у мужчин. Напротив, прием витамина С приводит к снижению МК в крови за счет выведения ее с мочой.

Подробные рекомендации по продуктам приведены в таблице.

Разрешается употреблять
Нежирное мясо: индейка, курица, телятина, дичь, кролик, молодая баранина. Следует отдавать предпочтение длительно проваренному мясу, т.к. пурины при этом вывариваются.
Все виды рыбы, в том числе жирная рыба (треска, пикша, камбала, сельдь, макрель, сардина, тунец, лосось), желательно отварная, но необходимо снять кожу.
Хлеб из муки грубого помола, завтрак из зерновых хлопьев, каши, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, рис.
Грибы.
Продукты растительного происхождения, в том числе спаржа, цветная капуста, шпинат, чечевица и соя.