

исследования, употребление растительных пуринов не вызывает повышения уровня мочевой кислоты в крови и не приводит к развитию подагры. Вероятно, это связано с разной биодоступностью и энергетической ценностью растительных и животных пуринов, а также временем их нахождения в кишечнике.

Продукция эндогенных пуринов повышается при употреблении большого количества белка, поэтому его содержание в пище не должно превышать 70 г в день.

В недавних крупных исследованиях показано, что употребление низкожировых молочных продуктов приводит к снижению уровня мочевой кислоты и уменьшению заболеваемости подагрой. Вероятно, это связано с тем, что содержащиеся в молочных продуктах белки казеин и лактальбумин повышают экскрецию мочевой кислоты с мочой.

Одним из основных факторов риска развития подагры является алкоголь. Необходимо исключить употребление пива, портвейна и подобных ему крепленых вин. Однако, как показали результаты недавних исследований, прием стакана (250 мл) вина в день не приводил к повышению мочевой кислоты в крови. Следует отметить, что употребление большего количества вина в день чревато обострением заболевания. Не менее трех дней в неделю должны быть безалкогольными.

Алкоголь может повышать МК, как путем повышения продукции уратов, так и снижения почечного клиренса. В частности, острый алкогольный эксцесс вызывает снижение экскреции уратов. Хроническое потребление алкоголя стимулирует продукцию пуринов. Имеет значение и характер алкоголя. Так, пуриновые составляющие пива вызывают гиперпродукцию уратов. В компоненты виски, портвейна и других крепких алкогольных напитков входит свинец, снижающий экскрецию мочевой кислоты. Алкоголь может влиять на метаболизм лекарств. Употребление алкоголя снижает эффект аллопуринола путем подавления образования его