

## النظام الغذائي لمرضى النقرس

الدكتور ابهاي نيجام , أخصائي باطنية .

مستشفى الزهراوي, راس الخيمة , الامارات العربية المتحدة .

أ- تناول المزيد من الأطعمة المفيدة:-

- 1- شرب الكثير من السوائل وخاصة الماء (8 – 16) كوب في اليوم وذلك لأنه يساعد على تخليص الجسم من حمض البوليك.
- 2- تناول الحبوب الكاملة, و الكربوهيدرات المعقدة بدلا من الكربوهيدرات المكررة الموجودة في الخبز الابيض , الكيك , والحلويات, وأكثر من تناول الخضار والفواكة .
- 3- وجد بعض الناس ان تناول الكرز أو شرب عصير الكرز أو الفراولة مفيدا لهم وذلك بسبب وجود بعض المواد الكيميائية التي تساعد على التقليل من حمض البوليك والإلتهابات.
- 4- الأسماك الزيتية كالسلمون , أو الاحماض الدهنية المتوفرة في بذر الكتان و, زيت الزيتون, او المكسرات قد تساعد في التقليل من الإلتهابات .
- 5- تناول التفوف من فول الصويا بدلا من اللحوم.

ب- الاطعمة المسموح تناولها ( المحتوية على نسبة قليلة من البيورين ) :-

- 1- الحليب, منتجات الحليب, والبيض.
- 2- الحبوب المكررة و منتجاتها , رقانق الذرة, والخبز الابيض .
- 3- المعرونة , الطحين, الأروروت, الساجو, التابيوكا, والكيك.
- 4- السكر, الحلويات, والجيلاتين .
- 5- الزبدة, المارجرين الغير مشبع, و جميع الدهون الاخرى .
- 6- المكسرات , زبدة الفول السوداني , والفواكه.
- 7- الخس, الطماطم, الخضروات الخضراء,(عدا المذكورة أفي الاسفل).
- 8- حساء الخضار التي تحتوي على نسبة قليلة من البيورين مع الكريمة ولكن من دون اللحم أو مرقة اللحم .
- 9- عصير الفواكه, والمشروبات الغازية .

ج- الأطعمة الممنوعة (المحتوية على نسبة عالية من البيورين ):-

- 1- تجنب البروتين الحيواني والذي يحتوي على نسبة عالية من البيورين بما في ذلك الكبد, الرنجة, الأنشوجة, والماركيل . اللحوم الحمراء مثل (لحم البقر, لحم الضأن, ولحم الخنزير) . المأكولات البحرية والأسماك الدهنية مثل ( التونة, الجمبري, الكركند, والمحار) . ومن الممكن تناول 4-6 اونصات (113-170 جم) يوميا .
- 2- خلاصة اللحم ومرق اللحم .
- 3- الإمتناع أو الحد من الكحول, حيث انها تحد من تخلص الجسم من حمض البوليك, كما ان شرب البيرة مرتبط بحدوث نوبات النقرس .
- 4- الخميرة ومستخلصات الخميرة .
- 5- الحد من أو الامتناع عن السكر, فهي تمنعك من تناول الأطعمة الجيدة كالبروتين النباتي ومنتجات الحليب القليلة أو خالية الدسم , كما ان الحلويات تحتوي على سعرات حرارية عالية وهي مرتبطة بزيادة الوزن والسمنة .
- 6- الخضار مثل الفطر, السبانخ, القرنبيط, الهليون, البازلاء, والبقول كالقول والحمص .

ملاحظة: الحماية المذكورة أعلاه مخصصة لمرضى النقرس فقط. وستكون هناك حميات أخرى مناسبة لمرضى النقرس المترافق مع السكري, الضغط, والكوليسترول.