



Narodowe Centrum
Edukacji Żywnościowej



Centrum
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



ГІПЕРУРИКЕМІЯ ТА ПОДАГРА

Подагра проявляється як гострий артрит. Характерною ознакою цього захворювання є виникнення рецидивуючого запалення суглобів, що супроводжується болем, почервонінням, болючістю, підвищенням температури та набряком. Причиною подагри є надмірно висока концентрація сечової кислоти в крові, або гіперурикемія. Надлишок сечової кислоти відкладається в суглобах, сухожиллях і навколишніх тканинах у вигляді кристалів (так званих подагричних вузликів). Концентрація сечової кислоти в крові залежить від її вироблення в організмі (наприклад, шляхом метаболізму пуринів, що надходять з їжею) та виведення нирками.

Дієта

Модифікація способу життя, включаючи дієту, може сприяти зниженню концентрації сечової кислоти в крові і є важливою частиною лікування подагри. **Рекомендується дієта, заснована на принципах здорового харчування з обмеженням пуринів до 300 мг/добу (при нападах подагри або гіперурикемії до 120 мг/добу).** Для цього необхідно обмежити вживання продуктів, що містять високу та помірну кількість пуринових сполук, тобто субпродуктів, м'яса та продуктів з нього, морепродуктів, дріжджів, риби та продуктів з неї. Крім того, важливо зменшити споживання простих цукрів (особливо фруктози) і алкоголю, які також впливають на концентрацію сечової кислоти в крові. При цьому дієта повинна бути індивідуально адаптована до потреб пацієнта. З цією метою можна залучити дієтолога для підтримки зміни харчових звичок.



Основні рекомендації щодо харчування

1 Споживайте їжу 4-5 разів на день через рівні проміжки часу (кожні 3-4 години). Останній прийом їжі за 2-3 години до сну.

2 Обмежте споживання продуктів з високим і помірним вмістом пуринів, наприклад, м'ясних і кісткових бульйонів, рибних бульйонів, м'яса і продуктів з нього, субпродуктів, риби і продуктів з неї, морепродуктів, дріжджів. Дієта, багата на пуринові сполуки, безпосередньо сприяє підвищенню концентрації сечової кислоти в крові. Крім того, в період нападу рекомендується вегетаріанська дієта.

3 Обмежте продукти з додаванням фруктози, глюкозно-фруктозного сиропу та кукурудзяної патоки, такі як солодкі напої, енергетичні напої, цукерки, підсолоджені молочні продукти, джеми. Велика кількість фруктози в раціоні збільшує вироблення сечової кислоти в організмі.

4 Щодня вживайте молоко (до 2% жирності) і натуральні молочні продукти, наприклад, йогурт, кефір або кисле молоко. Молоко має низький вміст пуринових сполук, а деякі його складові (казеїн, лактоглобулін, молочні пептиди) можуть впливати на зниження концентрації сечової кислоти. **Споживання однієї порції молока або йогурту на день знижує концентрацію сечової кислоти в крові в середньому на 0,25 мг/дл.**

5 Включіть у свій раціон бобові та горіхи. Насіння бобових містить помірну кількість пуринів (100-200 мг/100 г продукту), але їх біодоступність дуже низька. Не спостерігається взаємозв'язку між рівнем концентрації сечової кислоти в крові та споживанням квасолі, сочевиці або гороху. Водночас ці продукти є хорошим джерелом білка і можуть замінити в раціоні харчування м'ясо.

6 Їжте овочі якомога частіше, переважно в сирому вигляді. Вони є джерелом харчових волокон, вітамінів і протизапальних компонентів. Слідкуйте за тим, щоб овочі становили щонайменше половину того, що ви їсте (мінімум 400 г/день).

7 Їжте свіжі та/або заморожені фрукти в меншій кількості, ніж овочі (дотримуючись співвідношення $\frac{3}{4}$ овочів і $\frac{1}{4}$ фруктів), оскільки вони містять більше простих цукрів. Терпкі вишні або вишневий концентрат з низьким вмістом цукру можуть сприяти зниженню рівня сечової кислоти в крові.

8 Забезпечте достатню кількість вітаміну С в раціоні, який сприяє посиленому виведенню сечової кислоти нирками. Його джерелом є свіжі овочі, фрукти та зелень. Особливо високий вміст вітаміну С мають, наприклад, петрушка, болгарський перець, брюссельська капуста, чорна смородина і полуниця.

9 Уникайте термічної обробки, що вимагає використання жиру, на користь варіння, приготування на пару, запікання у фользі або рукавах для духовки. **Приготування їжі на воді особливо рекомендується через зменшення кількості пуринів у приготованому продукті в результаті їх проникнення у воду. З цієї причини не рекомендується вживати м'ясні та кісткові бульйони.**



Основні рекомендації щодо харчування

10

Випивайте не менше 3 літрів рідини на день, щоб запобігти надмірному випаданню кристалів сечової кислоти. Зневоднення може сприяти підвищенню концентрації сечової кислоти в крові та посиленню болю.

11

Якщо у вас надмірна вага або ожиріння, намагайтеся поступово знижувати масу тіла - це може мати переваги для здоров'я, в тому числі зменшити частоту нападів. **Зниження ваги на 5-10 кг асоціюється зі зниженням рівня сечової кислоти до 0,6 мг/дл.**

12

Якщо ви розглядаєте альтернативну дієту, проконсультуйтеся зі своїм дієтологом та/або лікарем загальної практики щодо цього наміру. Деякі дієтичні втручання, наприклад, піст, голодування, дієти з високим енергетичним дефіцитом і низьковуглеводні дієти, можуть бути контрпродуктивними. Їх застосування може бути пов'язане зі значним підвищенням концентрації сечової кислоти в крові та збільшенням ризику гострих нападів подагри.

Фізична активність:

1

Забезпечте собі регулярну фізичну активність. Намагайтеся зробити щоденну фізичну активність, таку як хатня робота, ходьба, танці або вибір сходів замість ліфта, своєю рутинною. Прості дії також корисні для здоров'я, і будь-яка фізична активність краще, ніж відсутність активності. Щодня займайтеся фізичними вправами помірної інтенсивності (наприклад, ходьбою, бігом, їздою на велосипеді або плаванням) щонайменше 30 хвилин.

Інші елементи способу життя:

1

Виключіть алкоголь зі свого раціону, особливо пиво (в тому числі безалкогольне). Етанол, що міститься в алкогольних напоях, підвищує концентрацію сечової кислоти в крові, серед іншого, зменшуючи виведення цієї сполуки з сечею. Крім етанолу, пиво містить значну кількість пуринових сполук. При підвищеному споживанні пива і міцних алкогольних напоїв підвищується концентрація сечової кислоти в крові і ризик розвитку гострого артриту.

2

Відмовтеся від куріння.

Бібліографія:

1. Далбет Н., Мерріман Т.Р., Стамп Л.П.: Gout. Lancet. 2016; 388(10055): 2039– 2052. doi: 10.1016/ S0140-6736(16)00346- 9.
2. Рагаб Г., Елшахалі М., Бардин Т.: Gout. An old disease in new perspective. J. Adv. Res. 2017; 8(5): 495-511. doi: 10.5603/j.jare.2017.04.008.
3. Бейл Дж. Рендалл Н., Хьюджес Л., Морган С.: Update on importance of diet in gout. Am. J. Med. 2016; 129(11): 1153-1158. doi: 10.5603/j.amjmed.2016.06.040.
4. Тоуйат П., Ли З. С.: The association of vitamin C, alcohol, coffee, tea, milk and yogurt with uric acid and gout. Int. J. Rheum.Dis. 2015; 18(5), 495-501. doi: 10.1111/1756-185X.12622.
5. ФитцДжеральд, Й.Д., та ін. 2020 American College of Rheumatology guideline for the management of gout. Arthritis Care Res (Hoboken). 2020; 72(6): 744-760. doi: 10.5603/acr.24180.
6. Mayo Clinic Staff. Gout diet: What's allowed, what's not. Starting a gout diet? Understand which foods are OK and which to avoid [Internet]. [Доступ: 7,11. 2023].
Доступно в: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/gout-diet/art-20048524>
7. Козловська Л.: Дієтотерапія гіперурикемії та подагри [в:] Влодарек Д., Ланге Е. (ред.), Współczesna dietoterapia (Сучасна дієтотерапія), Варшава 2023, с. 499-514.
8. Чапля М., Янковські П. (ред.): Харчування при серцевих захворюваннях. Wydawnictwo Lekarskie (Медичне видавництво) PZWL, Варшава, 282- 2022.



Рекомендовані та не рекомендовані продукти при гіперурикемії та подагрі



Пам'ятайте, що важливий загальний профіль вашого раціону, склад окремих страв і якість вибраних продуктів. У таблиці нижче наведені приклади продуктів, які повинні бути основою вашого раціону, і тих, які вам слід обмежити до мінімуму. Це поради, як змінити свої харчові звички на краще.

Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
Овочі 	<ul style="list-style-type: none"> всі свіжі та заморожені 	<ul style="list-style-type: none"> овочі з жирними соусами і заправками
Фрукти 	<ul style="list-style-type: none"> всі свіжі та заморожені сухофрукти в помірній кількості 	<ul style="list-style-type: none"> цукати фрукти в сиропі
Зернові продукти 	<ul style="list-style-type: none"> борошно грубого помелу цільнозерновий хліб та хліб Грегема натуральні злакові пластівці: вівсяні, ячмінні, полб'яні, житні пшеничні, житні, вівсяні висівки крупя: гречана, перлова, ячна, булгур, кіноа рис: бурий, дикий, червоний макаронні вироби з цільного зерна: пшеничні, житні, гречані, полб'яні 	<ul style="list-style-type: none"> рафіноване борошно хлібобулочні вироби тонкого помелу, світлі хлібобулочні вироби (тости, булки, білий хліб, масляні булочки) сухі сніданки з додаванням цукру (кукурудзяні, шоколадні, мюслі, кранчі) каші з дрібної крупи: кускуса, манки, кукурудзяної крупи білий рис світлі макаронні вироби: пшеничні, рисові
Картопля 	<ul style="list-style-type: none"> варена запечена 	<ul style="list-style-type: none"> картопля з жирними соусами, засмажкою, сметаною, маслом смажена картопля фрі, чіпси деруни картопляні смажені у маслі
Молоко та молочні продукти 	<ul style="list-style-type: none"> молоко зі зниженою жирністю (до 2%) молочні продукти: натуральні (без додатку цукру), ферментовані, до 3 % жирності, (наприклад, йогурти, кефір, пахта, сир, гранульований сир, кисле молоко) нежирний та напівнежирений сир сир моцарелла легкий бутербродні сири (в помірній кількості) 	<ul style="list-style-type: none"> незбиране молоко згущене молоко вершки, кавові вершки фруктові йогурти з додаванням цукру, молочні десерти сири: жирні білі та жовті сири, плавлені сири, бринза, сири з пліснявою (брі, камамбер, рокфор), жирна моцарелла, маскарпоне
Яйця 	<ul style="list-style-type: none"> яйця зварені всмятку і круто, яйця-пашот, яєчня та омлети, смажені з невеликою кількістю жиру або без нього 	<ul style="list-style-type: none"> яйця, смажені у великій кількості жиру (наприклад, на вершковому маслі, беконі, салі, свинячому жиру) яйця з майонезом
М'ясо та м'ясні продукти 	<p>В помірній кількості:</p> <ul style="list-style-type: none"> нежирне м'ясо без шкіри: телятина, курка, індичка, кролик нежирна яловичина і свинина (наприклад, корейка, філейна частина) нежирне м'ясо, бажано домашнього приготування: філейна частина, варена шинка, шинка з птиці, печена корейка, печена грудка індички/курки 	<ul style="list-style-type: none"> жирне м'ясо: свинина, яловичина, баранина, гусак, качка жирні м'ясні нарізки (наприклад, окіст, салямі, сальтисон, бекон, мелені шинки) м'ясні консерви, субпродукти, паштети, сосиски, кабаноси, ковбаси
Риба, рибні продукти та морепродукти 	<ul style="list-style-type: none"> нежирна морська та прісноводна риба (наприклад, тріска, морський язик, хек, гренадер, судак, лящ, щука, окунь, мінтай) 	<ul style="list-style-type: none"> жирна морська риба (тунець, палтус, лосось, анчоус, скумбрія, форель, оселедець) морепродукти (креветки, мідії, молюски) рибні консерви, копченості
Насіння бобових та продукти з них 	<ul style="list-style-type: none"> оливкова олія, ріпакова олія, лляна олія суміші вершкового масла з рослинними оліями, що не містять пальмової олії м'які маргарини маргарин з додаванням рослинних стеролів і станолів 	<ul style="list-style-type: none"> низькоякісні соєві напівфабрикати (наприклад, соєві сосиски, соєві котлети в паніровці, соєві паштети, вегетаріанські бургери)



Рекомендовані та не рекомендовані продукти при гіперурикемії та подагрі



Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
Жири 	<ul style="list-style-type: none"> оливкова олія, ріпакова олія, лляна олія суміші вершкового масла з рослинними оліями, що не містять пальмової олії м'які маргарини маргарин з додаванням рослинних стеролів і станолів 	<ul style="list-style-type: none"> вершкове масло та топлене масло в обмеженій кількості Смалець, сало, свинячий жир тверді маргарини (пресовані) тропічні олії: пальмова, кокосова майонез
Горіхи, насіння 	<ul style="list-style-type: none"> горіхи, наприклад, волоські, фундук, мигдаль насіння (наприклад, гарбузове, соняшникове) 	<ul style="list-style-type: none"> горіхи та насіння: солоні, в шоколаді, в карамелі, меді, посипані, в паніровці та з чіпсами
Цукор і солодощі, солоні закуски 	<ul style="list-style-type: none"> темний шоколад мін. 70% какао натуральний йогурт з фруктами, фруктовий йогурт без додавання цукру натуральні підсолоджувачі (наприклад, ксиліт, стевія, еритрит) домашня випічка без додавання цукру 	<ul style="list-style-type: none"> Фруктові пюре, муси, сорбети без додавання цукру цукор (наприклад, білий, тростинний, коричневий, кокосовий) мед, кленовий сироп, фініковий сироп, сироп агаві солодощі з високим вмістом цукру та жиру (наприклад, торти, печиво, шоколадні батончики, молочний та білий шоколад, халва, пончики, вергуни, цукерки) варення з низьким вмістом цукру желе та киселі без додавання цукру солоні закуски (наприклад, чіпси, солоні палички, смажені хрустики, крекери, начос, сухарики).
Напої 	<ul style="list-style-type: none"> вода напої без додавання цукру (наприклад, кава, кава зі злаками, чаї, трав'яні та фруктові настої, компоти, какао) овочеві соки домашній несолодкий лимонад 	<ul style="list-style-type: none"> фруктові соки алкогольні напої підсолоджені газовані та негазовані напої енергетичні напої нектари, фруктові сиропи з високим вмістом цукру питний шоколад
Приправи та соуси 	<ul style="list-style-type: none"> свіжі та сушені однокомпонентні трави (наприклад, базилік, орегано, куркума, кориця, імбир), прованські трави, суміші спецій без додавання солі домашні салатні заправки з лимона, невеликої кількості олії або йогурту, трав натрієва і калієва сіль в обмеженій кількості 	<ul style="list-style-type: none"> сіль (наприклад, кухонна, гімалайська, морська) суміші спецій з високим вмістом солі бульйонні кубики рідкі підсилювачі смаку готові соуси
Супи 	<ul style="list-style-type: none"> супи на овочевому бульйоні заправлені молоком до 2% жирності, йогуртом 	<ul style="list-style-type: none"> супи на м'ясному бульйоні зі смаженою заправкою, забілені вершками супи швидкого приготування
Готові страви 	<ul style="list-style-type: none"> заморожені фруктові та овочеві суміші суміші круп та бобових вівсяні пластівці швидкого приготування супи-пюре готові страви на сковороді з овочами безсольові овочеві паста та пюре <p>*Читайте етикетки, порівнюйте інгредієнти та звертайте увагу на вміст цукру, солі та жиру.</p>	<ul style="list-style-type: none"> фаст-фуд (наприклад, запіканки, хот-доги, гамбургери, кебаб) заморожені піци, запіканки напівфабрикати у панірувальних сухарях, з жирних соусом і рафінованим борошном страви швидкого приготування (наприклад, соуси, супи).
Технологічна обробка продуктів харчування 	<ul style="list-style-type: none"> варіння у воді, на парі (круп, овочі, приготовані аль денте) смаження на грилі (електрогриль, сковороди-гриль) запікання у фользі, пергаментному папері, рукавах, жароміцному посуді смаження без додавання жиру тушкування без смаження <p>*Іноді можна використовувати невелику кількість рекомендованого рослинного жиру, наприклад, оливкової або ріпакової олії.</p>	<ul style="list-style-type: none"> смаження у фритюрі тушкування з попереднім обсмажуванням запікання у великій кількості жиру панірування



Приклад якісного харчування при подагрі

СНІДАНОК:

Млинці з базиліковим сиром

- пшеничне борошно
- житнє борошно
- курячі яйця
- газована вода
- кунжут
- напівзнежирений білий сир
- натуральний йогурт
- помідор
- свіжий базилік

2-Й СНІДАНОК:

Бутерброди з пастою з червоної сочевиці, оливками та петрушкою

- цільнозерновий хліб
- червона сочевиця
- зелені оливки
- зелень петрушки
- цибуля
- оливкова олія

ОБІД:

Каррі з гарбузом і нутом

- гарбуз
- картопля
- нут
- морква
- цибуля
- часник
- рис басматі
- насіння римського кмину, коріандру, куркуми
- рапсова олія



ПІСЛЯОБІДНІЙ ПЕРЕКУС:

Вишневий коктейль

- заморожена вишня
- вода
- яблуко
- чорниця
- лляне насіння

ВЕЧЕРЯ:

Салат з руколи з нектарином на грилі та грінками

- рукола
- мласкавець салатний
- нектарин
- сир моцарелла
- волоські горіхи
- лимонний сік
- оцет бальзамічний
- мед
- лляна олія
- мигдаль
- хліб Г'регема