



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

تغذیه در بیماری نقرس



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۰۷

شماره بازنگری: ۰۱

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

البته باید توجه داشت که برای پیشگیری از ابتلا به چاقی و یا درمان آن، در مصرف آنها زیاده روی نکرده و به مقدار متعادل مصرف شوند.

استفاده از نوشیدنی های شیرین شده با شکر ممنوع است. جهت افزایش دفع اسید اوریک و جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه، دریافت مقدار کافی مایعات بخصوص آب و شیر کم چرب حداقل ۸ لیوان در روز توصیه می شود.

توصیه می شود جهت پیشگیری از پرفشاری خون، تمامی غذاها کم نمک تهیه و مصرف شوند.

استفاده از چای و قهوه (۴ فنجان یا بیشتر در روز) مفید بوده و توصیه می شود.

استفاده از نوشیدنی های الکلی بخصوص آبجو ممنوع است. استفاده از سرکه، ادویه ها و آبلیموی طبیعی جهت طعم دار کردن غذاها مجاز است.

روزانه حداقل نیم تا ۱ ساعت ورزش و پیاده روی توصیه می شود.

تهیه شده در واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان امام رضا (ع) مشهد

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰
وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

که مرحله حاد فروکش می کند، فرد مجاز به مصرف حدود ۶۰ الی ۹۰ گرم (به اندازه ۲ الی ۳ قوطی کبریت) از موارد فوق خواهد بود. مصرف تخم مرغ مجاز بوده و توصیه می شود.

چربی ها:

بدلیل اینکه مصرف زیاد چربی باعث افزایش وزن بدن و مانع دفع اسید اوریک از بدن و در نتیجه سبب تشدید حملات و درد نقرس می شود، لذا توصیه می شود بیماران در مصرف چربی تعادل را رعایت کرده و از مصرف بیش از حد چربی ها خودداری کنند.

استفاده از منابع غذایی حاوی امگا ۳ نظیر روغن ماهی و یا مکمل روغن ماهی، روغن تخم کتان، روغن سویا و روغن کانولا (برای تهیه غذا) و گردو به کاهش التهاب و کاهش ترشح اسید اوریک کمک نموده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را کاهش می دهد.

استفاده از روغن زیتون (از نوع تصفیه شده یا بکر) جهت کاهش التهاب توصیه می شود.

با توجه به اینکه مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده، روغن های جامد و کره باعث بروز التهاب و افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی می شود، لذا توصیه می شود مصرف این مواد غذایی تا حد امکان کاهش یابد.

سایر: استفاده از انواع شیرینی و کیک، شکلات، ژله، آب نبات، قند و شکر و نوشیدنی های گازدار در بیماران مبتلا به نقرس مجاز است.

مدهجوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با تغذیه در بیماری نقرس تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

نقرس چیست؟

نقرس یک بیماری است که به علت افزایش سطح اسید اوریک در خون و رسوب آن در مفاصل ایجاد می شود.

رسوب اسید اوریک در مفاصل باعث التهاب مفصل می شود که با علائم تورم، قرمزی، گرمی، درد و اشکال در حرکت مفصل همراه است.

نقرس ابتدا مفاصل انگشت شست پا را مبتلا می کند ولی با گذشت زمان بسیاری از مفاصل دیگر و بافت های اطراف مفاصل مانند پا، مچ پا، پاشنه پا، زانوها، مچ دست، انگشتان دست و آرنج ها نیز ممکن است، گرفتار شوند. رسوب اسید اوریک بصورت توده های سفت در زیر پوست نواحی اطراف مفاصل مبتلا و همچنین در لاله گوش ممکن است بوجود بیایند. این بیماری در مردان بیشتر از زنان دیده می شود.

تغذیه و نقرس با توجه به اینکه کنترل وزن بدن و حفظ آن در محدوده طبیعی از اهمیت خاصی در بیماران نقرس برخوردار است، لذا تغذیه مناسب و متعادل به عنوان یکی از بخش های



مهم برنامه درمانی نقرس مطرح است. پیروی از یک رژیم غذایی مناسب نقش بسیار مهمی در کنترل و حفظ وزن مطلوب بدن، کنترل بیماری نقرس و پیشگیری از عوارض آن دارد. با وجود اینکه تنظیم یک رژیم غذایی صحیح و دقیق بایستی توسط متخصص تغذیه برای هر فرد بطور جداگانه صورت بگیرد، با این حال رعایت موارد زیر می تواند مؤثر باشد.

نان و غلات:

استفاده از مقدار کافی غلات سبوس دار شامل نان سبوس دار، برنج و ماکارونی سبوس دار یا قهوه ای، جو دوسر، رشته فرنگی، سیب زمینی و ذرت به منظور تامین انرژی مورد نیاز بدن و کمک به رساندن وزن بدن به حد ایده آل و کاهش ترشح اسید اوریک و پیشگیری از بروز حملات نقرس، توصیه می شود.

برای پیشگیری از ابتلا به چاقی و یا درمان آن، در مصرف نان و غلات زیاده روی نکرده و به مقدار متعادل مصرف شوند.

میوه ها و سبزیجات:

با توجه به اینکه ویتامین سی (C) نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بروز حملات نقرس دارد لذا مصرف مقادیر کافی منابع غذایی این ویتامین شامل میوه ها و سبزیجات مانند: مرکبات، کیوی، توت فرنگی، طالبی، فلفل سبز، گوجه فرنگی، آب گوجه فرنگی و کلم بروکلی جهت کاهش ترشح اسید



اوریک و کاهش التهاب در بدن توصیه می شود. استفاده از انار، توت فرنگی، گیلان و تمشک توصیه می شود. مصرف سبزیجات شامل: مارچوبه، اسفناج، گل کلم، قارچ، عدس، لوبیا و نخود خشک بدلیل افزایش ترشح اسید اوریک در طی حمله حاد نقرس مجاز نمی باشد و هنگامی که مرحله حاد فروکش می کند، فرد مجاز به مصرف نصف لیوان از سبزیجات نامبرده خواهد بود.

شیر و لبنیات:

با توجه به اینکه لبنیات پاستوریزه و کم چرب شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ، کشک و بستنی باعث کاهش ترشح اسید اوریک و کاهش التهاب در بدن شده و از بروز حملات نقرس پیشگیری می کنند، لذا مصرف مقادیر کافی توصیه می شود.

گوشت ها:

مصرف آبگوشت، عصاره گوشت، دل، قلوه و جگر، مغز، پانکراس (خوش گوشت)، ماهی ساردین، ماهی کولی، شاه ماهی و خال مخالی، خاویار، صدف، گوشت غاز، گوشت کبک و مخمرها بدلیل افزایش ترشح اسید اوریک و تشدید بیماری نقرس پرهیز شود.

دریافت انواع ماهی ها (به استثنای موارد بالا)، گوشت طیور (به استثنای موارد بالا) و گوشت قرمز بدلیل افزایش ترشح اسید اوریک در طی حمله حاد نقرس ممنوع است و هنگامی

