



## الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة و التغذية

الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

## نشرة التغذية العلاجية لمرضى النقرس



## جدول رقم ٢ : أطعمة عالية المحتوى بالبيورين . يجب الابتعاد عن تناولها

- الاحشاء الداخلية مثل : الكبد و الكلاوي و المخ و القلوب والمرء و البلعوم و الأمعاء .
- مكعبات و بودرة مرق اللحوم والدجاج .
- المرق الناتج عن شوي اللحوم الحمراء و البيضاء.
- مرق سلق اللحوم و الدجاج و العظم.
- صلصة اللحوم الكثيفة الجاهزة .
- البشاميل المصنوع بالمرق .
- اللحم المفروم .
- لحم الاوز و الحجل .
- سمك السردين .
- سمك الفسيخ.
- سمك الماكريل ( سمك مخطط خطوط متموجة )
- المحار و بلح البحر وسمك الانشوجة .
- بطارخ السمك ( بيوض السمك ) .
- حبوب الخميرة الغذائية التي تؤخذ كمكملات غذائية .



٥- ققل من تناول السكريات البببببب كالسكر والحلويات و العصائر و اعتدل ولا تسرف في تناول السكريات المعقدة كالخبز و الأرز و الحبوب ، وابتعد عن استخدام النخالة وحبوب القمح .

٦-تجنب استخدام سكر الفركتوز و الذي يستخدم في العصائر المحلاة لأنه يساعد في ترسب حمض اليوريك و يرفع من نسبة حمض اليوريك في الدم .

٧- استخدم الحليب و الألبان والأجبان خالية أو قليلة الدسم .

٨- احرص على ضرورة تناول الكميات الكافية من الخضار و الفواكه بشكل يومي للتقليل من ترسب حمض اليوريك .

٩- يمكنك ان تختار حصة واحدة من إحدى الاغذية ذات المحتوى المتوسط بالبيورين باليوم فقط المذكورة بالجدول رقم ١ .

١٠- تجنب تناول الاغذية ذات المحتوى العالي بالبيورين .المذكورة في الجدول رقم ٢ .

الجدول رقم ١ : أطعمة متوسطة المحتوى بالبيورين . مسموح تناول نوع واحد منها باليوم فقط .

البديل من اللحوم يعادل قطعة ٦٠ غرام الى ٩٠ غرام فقط ،أو البديل من الخضار يعادل نصف كوب.

-اللحم ،الدجاج ، السمك  
-السبانخ ، الفطر ، الهليون  
-البقوليات : العدس، الفاصوليا البيضاء ،  
البازيلاء الجافة ، الفول .

### ما هو النقرس ؟ وكيف يحدث؟

النقرس هو نوع من التهابات المفاصل ، عرف قديما باسم داء الملوك لارتباطه بالإفراط في تناول أنواع معينة من الأطعمة .  
وبعد النقرس سببا رئيسيا لآلام المفاصل المزمنة و الإعاقة .حيث يحدث النقرس بسبب ترسب كريسستالات إبرية لحمض اليوريك في المفصل أو الأنسجة المحيطة به مسببا حدوث التهاب في المفصل و الأنسجة المحيطة به .

### أعراض النقرس ؟

تتطور أعراض النقرس بسرعة مسببة ألم حاد ومفاجئ وانتفاخ و احمرار الجلد وعدم القدرة على تحريك المفصل حركة طبيعية ، عادة يستمر الألم لمدة ٥-١٠ أيام

### أماكن الإصابة ؟

يمكن أن يترسب حمض اليوريك الزائد بأمكان مختلفة مثل أصبع القدم الكبير و الكاحل و الركبة و الكعب و الرسغ و أصابع اليد و الكوع .

### ماذا يحدث إذا لم يعالج ارتفاع نسبة حمض اليوريك بالدم ؟

إذا لم يعالج ارتفاع حمض اليوريك المزمن ، وترك لعدة سنوات يؤدي الى انتفاخ المفصل وصعوبة الحركة مع ألم خفيف الى متوسط بالمفصل ، الى ان يصل الى تلف و عجز بالمفصل .

### ما هو حمض اليوريك ؟

حمض اليوريك هو ناتج يتكون من عملية أيض (تكسير) البيورينات في الجسم .

### أسباب ارتفاع حمض اليوريك؟

إن زيادة إنتاج حمض اليوريك في الجسم أو زيادة تناول الأغذية الغنية بالبيورينات و عدم كفاية طرحه عن طريق البول تؤدي إلى ارتفاع مستوى حمض اليوريك عن الحد الطبيعي.

### عوامل الخطورة المسببة للإصابة بالنقرس ؟

العمر ، الرجال أكثر من النساء، الوراثة ، زيادة الوزن ، الغذاء المحتوي على كميات عالية بالبيورينات ، بعض العلاجات مثل : بعض أنواع مدرات البول و السيكلوسبورين و الأسبرين ، شرب الكحول ، و يترافق ارتفاع حمض اليوريك مع المصابون بالأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم و السكري و القصور الكلوي و ارتفاع الدهون بالدم وفقر الدم و السمنة .

### معظم مرضى النقرس غير الوراثي،

يكون ارتفاع حمض اليوريك في الدم عند بعضهم مؤشرا لوجود مقاومة أنسولين و ارتفاع في دهون الدم .

### علاج مرض النقرس ؟

يشمل: ١- العلاج الدوائي ٢- و تغيير نمط الحياة من خلال الابتعاد عن الأغذية الغنية بالبيورين و الوصول للوزن الصحي بالتدريج عن طريق الطرق الصحية في تخفيف الوزن .

### أهم النصائح الغذائية ؟

اتبع نظام غذائي محسوب السعرات الحرارية من أخصائي التغذية لضمان مراعاة التعليمات و النصائح التالية :

- ١- اضبط وزنك و قم بانقاص الوزن الزائد عن طريق تقليل السعرات الحرارية و زيادة النشاط البدني ، على أن يكون معدل نزول الوزن بواقع نصف كيلو غرام الى واحد كيلو غرام بالأسبوع فقط و تجنب نزول الوزن بشكل سريع لأنه يتسبب في حدوث هجمة ألم نقرس .
- ٢- ابتعد عن الدهون الصلبة المشبعة كالزبدة و السمنة واستبدالها بكميات معتدلة من الزيوت النباتية غير المشبعة كزيت الزيتون أو الذرة .
- ٣- اعتدل و لا تسرف في تناول البروتينات كاللحوم و السمك ، اختار القطع الحمراء بدون دهن و الدجاج من غير الجلد وابتعد عن اللحوم المعلبة و المصنعة ، راجع أخصائي التغذية لحساب احتياجك اليومي من البروتين .
- ٤- اسلق اللحوم و الدجاج قبل شويها و تحميرها والتخلص من ماء السلق .