



الخدمات الطبية الملكية
شعبة الخدمات العامة و التغذية
الرقابة الغذائية و التغذية 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 والمريء و البلعوم و الأمعاء .
- مكعبات و بودرة مرق اللحوم والدجاج .
- مرق 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 و سمك الانشوجة .
- بطارخ السمك (بيوض السمك) .
- حبوب الخميرة الغذائية التي تؤخذ كمكملات غذائية .



٥- قلل من تناول السكريات البسيطة كالسكر والحلويات و العصائر و اعتدل ولا تسرف في تناول السكريات المعقدة كالخبز والأرز و الحبوب ، وابتعد عن استخدام النخالة وجنين القمح .

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

٧-استخدم الحليب والألبان 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 .**

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

-اللحم ، الدجاج ، السمك
-السبانخ ، الفطر ، الهيليون
-البقوليات : العدس ، الفاصولياء البيضاء ،
البازيلاء الجافة ، الفول .

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 كيلوغرام إلى واحد كيلوغرام بالأسبوع فقط وتجنب 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 كاللحم و السمك ، اختار القطع الحمراء بدون دهن و الدجاج من غير الجلد وابعد عن اللحوم المعلبة و المصنعة ، راجع أخصائي التغذية لحساب احتياجك اليومي من البروتين .
- ٤- اسلق اللحوم و الدجاج قبل شويها وتحميرها والتخلص من ماء السلق .

ما هو حمض الاليوريك ؟

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

أسباب ارتفاع حمض الاليوريك؟

إن زيادة إنتاج حمض الاليوريك في الجسم أو زيادة تناول الأغذية الغنية بالبيورينات و عدم كفاية طرحه عن طريق البول تؤدي إلى ارتفاع مستوى حمض الاليوريك 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 يتراافق ارتفاع حمض الاليوريك مع المصابون بالأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم و السكري و القصور الكلوي و ارتفاع الدهنيات بالدم و فقر الدم و السمنة .

معظم مرضى النقرس غير الوراثي،

يكون ارتفاع حمض الاليوريك في الدم عند بعضهم مؤشراً لوجود مقاومة أنسولين و ارتفاع في دهون الدم .

ما هو النقرس ؟ وكيف يحدث؟

النقرس هو نوع من التهابات المفاصل ، عرف قديماً باسم داء الملوك لارتباطه بالإفراط في تناول أنواع معينة من الأطعمة . وبعد النقرس سبباً رئيسياً للألم المفاصل المزمنة والإعاقة حيث يحدث النقرس بسبب ترسب كريستالات إبرية لحمض الاليوريك في المفصل أو الأنسجة المحيطة به مسبباً حدوث التهاب في المفصل و الأنسجة المحيطة به .

اعراض النقرس ؟

تتطور اعراض النقرس بسرعة مسببة ألم حاد و مفاجئ و انتفاخ و احمرار الجلد و عدم القدرة على تحريك المفصل حركة طبيعية ، عادة يستمر الألم لمدة ١٠-٥ أيام

اماكن الإصابة ؟

يمكن أن يتراصب حمض الاليوريك الزائد بأماكن مختلفة مثل أصبع القدم الكبير و الكاحل و الركبة و الكعب و الرسغ و أصبع اليد و الكوع .

ماذا يحدث إذا لم يعالج ارتفاع نسبة حمض الاليوريك بالدم ؟

إذا لم يعالج ارتفاع حمض الاليوريك المزمن ، وترك لعدة سنوات يؤدي إلى انتفاخ المفصل و صعوبة الحركة مع ألم خفيف إلى متوسط بالمفصل ، إلى أن يصل إلى تلف و عجز بالمفصل .