

ΕΧΩ ΟΥΡΙΚΟ ΘΞΥ

4 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ M.Sc





ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ

Γεννήθηκα στην Αθήνα στις 3/11/1976. Το 2000 ολοκλήρωσα τις προπτυχιακές του σπουδές στο **Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας**, ενώ το 2006 απέκτησα το **Master of Science στο Πανεπιστήμιο του Paisley**, στη Σκωτία.

Εργάζομαι ως διαιτολόγος από το 2003, ενώ από το 2005, διατηρώ ανεξάρτητο **διαιτολογικό γραφείο στο Παγκράτι**.

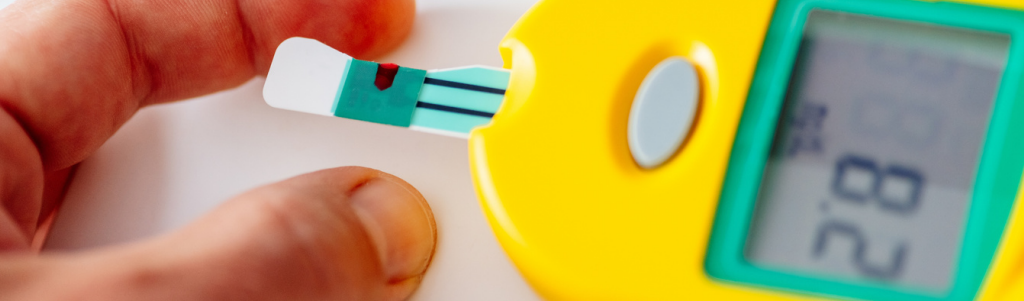
Είμαι ιδρυτής του πρώτου portal Διατροφής στην Ελλάδα και Κύπρο **medNutrition.gr!**

Κύριο μέλημά μου είναι η διατροφική εκπαίδευση του κοινού. Αυτό αποτέλεσε αφορμή για να συγγράψω το πρώτο βιβλίο της σειράς medNutrition Wellness, με τίτλο «Μύθοι και Αλήθειες στη διατροφή μας».



Παράλληλα, συμμετέχω ενεργά με συνεντεύξεις και συγγραφή άρθρων σε περιοδικά και εφημερίδες, με θέματα που αφορούν τη διατροφή.

Γιόργος Παπαρρίνσος



Το **ουρικό οξύ** είναι μία χημική ένωση, η οποία σχηματίζεται φυσιολογικά στον οργανισμό σου, **κυρίως στο ήπαρ**, από τον καταβολισμό των πουρινών.

Οι **πουρίνες** αποτελούν θεμελιώδη δομικά συστατικά του **DNA** και του **RNA** και μπορεί να είναι είτε ενδογενείς, είτε να τις προσλαμβάνεις μέσω της διατροφής σου. Εκτός από το τελικό προϊόν μιας μεταβολικής πορείας στον οργανισμό σου, κατέχει και σημαντικό **προστατευτικό ρόλο**. Αυτό συμβαίνει γιατί λειτουργεί ως **αντιοξειδωτικό συστατικό** στο σώμα σου, **απομακρύνοντας τις ελεύθερες ρίζες**.

Ωστόσο, σε αρκετές περιπτώσεις, η φυσιολογική αποβολή του ουρικού οξέος από τους νεφρούς διαταράσσεται, με αποτέλεσμα να συσσωρεύεται στον οργανισμό.



Το αυξημένο ουρικό οξύ στο αίμα δεν δίνει παθολογικά συμπτώματα και δεν γίνεται αντιληπτό εξαρχής

Αν δεν αντιμετωπιστεί, αποτελεί παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση **ουρικής αρθρίτιδας**, που εκδηλώνεται με τη μορφή πόνου και φλεγμονής στα χέρια και στα πόδια, με **νεφρολιθίαση** (πέτρες στους νεφρούς), καθώς και για άλλες παθήσεις.

Οι διατροφικές αλλαγές συμπεριλαμβάνονται στην πρόληψη και αντιμετώπισή της **υπερουριχαιμίας**.

Σε αυτό το ebook θα σου προτείνω μερικές **διατροφικές αντικαταστάσεις** που μπορούν να συμβάλουν στη μείωση των επιπέδων ουρικού οξέος στο αίμα!

Αντί για Λιπαρά Κρέατα... Όσπρια



Τα λιπαρά κόκκινα κρέατα, όπως το αρνί, το κυνήγι και τα εντόσθια ζώων έχουν **υψηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες**. Ένα μέρος των πουρινών που διασπώνται στον οργανισμό σου προέρχονται από τη διατροφή σου. Αν αυτή περιλαμβάνει τρόφιμα πλούσια σε πουρίνες μπορεί να συμβάλει στην εμφάνιση **υπερουριχαιμίας**.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

Συστήνεται να καταναλώνεις με μέτρο άπαχα μέρη κόκκινου κρέατος και να εισάγεις στη διατροφή σου περισσότερες πηγές φυτικών πρωτεϊνών, όπως τα όσπρια.



Τα **όσπρια** είναι πλούσια σε συστατικά απαραίτητα για τον οργανισμό, όπως σύνθετους υδατάνθρακες, αμινοξέα, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Επιπλέον, έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες. Αν, μάλιστα, τα **συνδυάσεις με τρόφιμα** όπως τα δημητριακά, οι ξηροί καρποί ή οι σπόροι, θα προσλάβεις πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, εφάμιλλης με αυτή του κρέατος. Τέτοιοι συνδυασμοί είναι το φακόρυζο, ρεβιθόρυζο, φασόλια με καλαμπόκι κ.α

Αντί για Θαλασσινά... Ψάρι



Τα θαλασσινά, όπως τα οστρακοειδή, τα χτένια και οι γαρίδες ανήκουν στα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες, επομένως είναι καλό να τα αποφεύγεις σε εβδομαδιαία βάση.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

Προτίμησε να καταναλώσεις ψητό ή βραστό ψάρι, αντί για τηγανιτό, για να περιορίσεις το θερμιδικό του περιεχόμενο και την περιεκτικότητά του σε λιπαρά.



Να θυμάσαι ότι και τα **λιπαρά ψάρια**, όπως οι σαρδέλες, οι ρέγκες, οι αντζούγιες, το σκουμπρί, ο γαύρος και η πέστροφα είναι, εξίσου, πλούσια σε πουρίνες. Ωστόσο, επειδή αποτελούν παράλληλα και **πηγές ω-3 λιπαρών οξέων**, τα οποία είναι απαραίτητα για τον οργανισμό και έχουν ευεργετικές ιδιότητες, όπως για παράδειγμα η **αντιφλεγμονώδης δράση**, δε χρειάζεται να τα αφαιρέσεις τελείως από τη διατροφή σου, αλλά να τα καταναλώνεις **με μέτρο**.

Αντί για Επιδόρπια... Φρούτα



Τα **γλυκά** είναι πηγές πρόσθετων σακχάρων στη διαίτα και πέραν της επιτραπέζιας ζάχαρης μπορεί να περιλαμβάνουν και άλλα γλυκαντικά, όπως η φρουκτόζη. Η **φρουκτόζη** φαίνεται να οδηγεί σε υψηλά επίπεδα ουρικού οξέος, επειδή απορροφάται πιο γρήγορα από τη ζάχαρη. Η ταχύτερη απορρόφηση αυξάνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σου και μπορεί να οδηγήσει έμμεσα σε υψηλότερα επίπεδα ουρικού οξέος.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

Ελέγξτε τις ετικέτες των τροφίμων για να δεις τα πρόσθετα σάκχαρα που περιέχουν. Είναι καλό να στοχεύσεις σε μια ισορροπημένη διατροφή, περιορίζοντας όσο το δυνατόν τα επεξεργασμένα τρόφιμα.

Size 2/3 cup	Amount Per Serving
150	Calories from Fat
	% Daily Value
Total Fat 6g	
Saturated Fat 1.5g	
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 1.5g	
Monounsaturated Fat 2.5g	
Cholesterol less than 5m	



Τα **φρούτα** σου προσφέρουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά και φυτικές ίνες, ενώ ταυτόχρονα έχουν **χαμηλή περιεκτικότητα σε πουρίνες**. Μάλιστα, είναι πλούσια σε **αντιοξειδωτικά** συστατικά, ενώ έχουν και **αντιφλεγμονώδεις** ιδιότητες!

Αντί για Αλκοολούχα Ποτά... νερό



Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, έχει συνδεθεί με την εμφάνιση υπερουριχαιμίας, καθώς και με **αύξηση του κινδύνου εμφάνισης και υποτροπής** της ουρικής αρθρίτιδας. Επιπλέον, μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένα επίπεδα ουρικού οξέος στο αίμα, καθώς αυξάνει απότομα τον ρυθμό παραγωγής του στον οργανισμό!

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

Τα αλκοολούχα ποτά είναι πηγή πουρινών, ωστόσο δεν έχουν όλα την ίδια περιεκτικότητα. Τα οιοπνευματώδη έχουν τη χαμηλότερη περιεκτικότητα σε πουρίνες, ενώ η μπίρα την υψηλότερη περιεκτικότητα, αντίστοιχα.



Το **νερό**, όπως, ξέρεις σε **ενυδατώνει** και συμμετέχει σε πολλές διεργασίες στον οργανισμό σου! Η επαρκής ενυδάτωση **προστατεύει** από τη δημιουργία λίθων και βοηθά στην **καλύτερη νεφρική λειτουργία**. Να θυμάσαι ότι όλα τα **μη αλκοολούχα ροφήματα**, όπως το νερό, το τσάι, το γάλα, ο καφές και οι χυμοί συμβάλλουν στην ενυδάτωσή σου!



ΤΙ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ

Η **υπερουριχαιμία** δεν αποτελεί πάθηση από μόνη της και στα αρχικά της στάδια δεν προκαλεί συμπτώματα. Ωστόσο, χρειάζεται να την αντιμετωπίσεις καθώς **αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης άλλων νοσημάτων**.

Τροποποίησε τις συνήθειες του τρόπου ζωής σου:

- Απόφυγε την κατανάλωση **τροφίμων υψηλών σε πουρίνες**, όπως τα λιπαρά κρέατα, το κυνήγι, τα εντόσθια, η μαγιά και τα θαλασσινά
- Δώσε έμφαση σε **τρόφιμα χαμηλά σε πουρίνες**, όπως τα φρούτα, τα περισσότερα λαχανικά, τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών
- **Ενυδατώσου** επαρκώς
- Περιορίσε την κατανάλωση **πρόσθετων σακχάρων** καθώς και την **υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ**
- Ρύθμισε το **σωματικό σου βάρος**
- Βάλε τη **σωματική δραστηριότητα** στην καθημερινότητά σου
- **Κοιμήσου** καλά και προσπάθησε να μειώσεις το **άγχος**.

Τέλος, να συμβουλευέσαι τον γιατρό σου, καθώς μπορεί να παρακολουθεί τα επίπεδα ουρικού οξέος στο αίμα σου, μέσω των εξετάσεων, να σε συμβουλέψει σχετικά με την φαρμακευτική αγωγή, καθώς και για τη διάγνωση πιθανών κλινικών καταστάσεων που συνδέονται με την υπερουριχαιμία.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Richette P, Doherty M, Pascual E, et al. 2016 updated EULAR evidence-based recommendations for the management of gout. *Ann Rheum Dis* 2017;76(1):29–42.

Khanna D, FitzGerald JD, Khanna PP, et al. 2012 American College of Rheumatology guidelines for management of gout part 1: Systematic non-pharmacologic and pharmacologic therapeutic approaches to hyperuricemia. *Arthritis Care Res* 2012;64(10):1431–46.

British Dietetic Association, Dietitians Association of Australia, Dietitians of Canada. Gout evidence summary. PEN: Practice-based evidence in nutrition. Available at www.pennutrition.com/KnowledgePathway.aspx?kpid=1956&trcatid=42&trid=3247

Mayo Clinic Staff. (2018). Alcohol: If you drink, keep it moderate. mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/alcohol/art-20044551

Mayo Clinic Staff. (2018). Gout. mayoclinic.org/diseases-conditions/gout/symptoms-causes/syc-20372897

Towiwat P, et al. (2015). The association of vitamin C, alcohol, coffee, tea, milk and yogurt with uric acid and gout. DOI: 10.1111/1756-185X.12622

ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Επικοινωνήσε μαζί μου

Είναι ώρα να αφήσεις τις «δίαιτες» στο παρελθόν, το σώμα σου είναι τόσο σοφό όσο μεγάλη και η ποικιλία τροφίμων που μας παρέχει η φύση!

Που θα με βρεις

Χρεμωνίδου 19-21

210-7561853

www.diaitologos.com

info@diaitologos.com

Ακολουθήσε με στα Social



Θέλω να Εκπαιδευτώ Διατροφικά

