

## **Τρόφιμα που προκαλούν ουρική αρθρίτιδα:**

**Κρέας** - όλα τα κρέατα περιέχουν πουρίνες που μετασχηματίζονται σε ουρικό οξύ μέσα στο σώμα. Τα κόκκινα κρέατα όπως το βόειο κρέας, το αρνί, και το χοιρινό κρέας παράγουν την μεγαλύτερη ποσότητα ουρικού οξέος από οποιοδήποτε κρέας.

**Οστρακόδερμα** - τα μαλάκια παράγουν πολύ ουρικό οξύ στο ανθρώπινο σώμα.

**Λιπαρά ψάρια** - όλα τα ψάρια παράγουν ουρικό οξύ, αλλά τα αδύνατα ψάρια παράγουν λιγότερο.

**Οινοπνευματώδη ποτά** - η αλκοόλη δεν παράγει ουρικό οξύ, αλλά εμποδίζει το σώμα από να το ξεφορτωθεί. Εάν πίνετε συστηματικά και υποφέρεται από ουρική αρθρίτιδα, κάνετε περισσότερη ζημιά παρά καλό.

**Ποτά τονωτικών** - η καφεΐνη ανήκει στην ίδια οικογένεια με τις πουρίνες και μετασχηματίζει το ουρικό οξύ μέσα στο σώμα.

**Ζυθοποιός ζύμη** - η ζυθοποιός ζύμη έχει επίσης μια ένωση με πουρίνες που μετασχηματίζεται σε ουρικό οξύ στο σώμα σας.

**Όσπρια** - τα όσπρια περιέχουν επίσης πουρίνες που μετασχηματίζεται σε ουρικό οξύ.

**Σπανάκι** - αν και το σπανάκι δεν περιέχει καμιά πουρίνη, περιέχει το οξαλικό οξύ που εμπλέκεται στην αποβολή του ουρικού οξέος.

**Φρουκτόζη** - η φρουκτόζη προκαλεί μεταβολικές διαταραχές όπως μια αύξηση στο ουρικό οξύ.

**Μανιτάρια** - τα μανιτάρια παράγουν επίσης ουρικό οξύ στο αίμα, αλλά αρκετά λιγότερο από τα κρέατα. Εντούτοις, πρέπει επίσης να αποφευχθούν.

**Σπαράγγι** - το σπαράγγι είναι ένα από τα πλουσιότερα λαχανικά σε πουρίνες.

Η παραμονή μακριά από αυτά τα τρόφιμα θα σας βοηθήσει σίγουρα για να αποφύγετε επιθέσεις ουρικής αρθρίτιδας.

***ΚΑΙ ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΜΕ ΠΟΤΕ ΟΤΙ ΣΑΝ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΗ ΝΟΣΟΣ Η ΥΠΕΡΟΥΡΙΧΑΙΜΙΑ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΚΑΛΗ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΒΑΛΛΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΣΩΜΑ.***

## Ομαδοποίηση τροφίμων σύμφωνα με το περιεχόμενό τους σε πουρίνες

### Ομάδα 1: υψηλό περιεχόμενο πουρινών (100 με 1000 mg πουρίνες ανά 100 γραμ τροφίμων)

Αντσούγια	Αυγοτάραχο (φαριών)
Μυαλά	Ζύμες
Χήνα	Κολιός
Πέρδικα	Σκουμπρί
Ζαμός κρέατος, ψαριού, κοτόπουλου	Σαρδέλες
Γλυκάδια	Ρέγγα
Νεφρά	Μύδια
Καρδιά	Χτένια
Συκώτι	Σάλτσα από κρέας
Αμύδαλα	Τηγανητά

Τα τρόφιμα αυτής της ομάδας πρέπει να αποφεύγονται από τους ασθενείς με οξεία και χρόνια ουρική αρθρίτιδα.

### Ομάδα 2: μέτριο περιεχόμενο πουρινών (9 με 100 mg πουρίνες ανά 100 γραμ τροφίμων)

Κρέας και ψάρια (εκτός αυτών της ομάδας 1)	Λαχανικά-όσπρια
Κρέας (μιοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κατσίκια)	Σπαράγγια
Πουλερικά	Φασόλια
Ψάρια	Φακές
Οστρακοειδή	Αρακάς
	Μανιτάρια
	Σπανάκι
	Ντομάτα

Μόνο 60-90 γραμ κρέατος ή πουλερικών ή ψαριών ή οστρακοειδών και 1/2 φλιτζάνι όσπριων ή λαχανικών αυτής της ομάδας επιτρέπονται καθημερινά.

### Ομάδα 3: αμελητέο περιεχόμενο πουρινών

Ψωμί και άλλα δημητριακά	Ελαιόλαδο (με μέτρο)
Γάλα και τα προϊόντα του	Ζάχαρη και γλυκά (με μέτρο)
Όλα τα φρούτα-χυμοί (προσοχή στο αβοκάντο)	Τουρσιά
Όλα τα λαχανικά (εκτός αυτών που απαγορεύονται)	Ελιές
Καφές, τσάι, κακάο	Βούτυρο-μαργαρίνη (με μέτρο)
Αυγό	Σύδι
Σοκολάτα (με μέτρο)	Μέλι
Αλάτι, καρυκεύματα	Αναψυκτικά
Παγωτό, ζελέ, μαρμελάδα (με μέτρο)	Ξηροί καρποί (με μέτρο)

Τα τρόφιμα που περιλαμβάνονται σε αυτή την ομάδα μπορούν να καταναλώνονται καθημερινά πιο ελεύθερα.