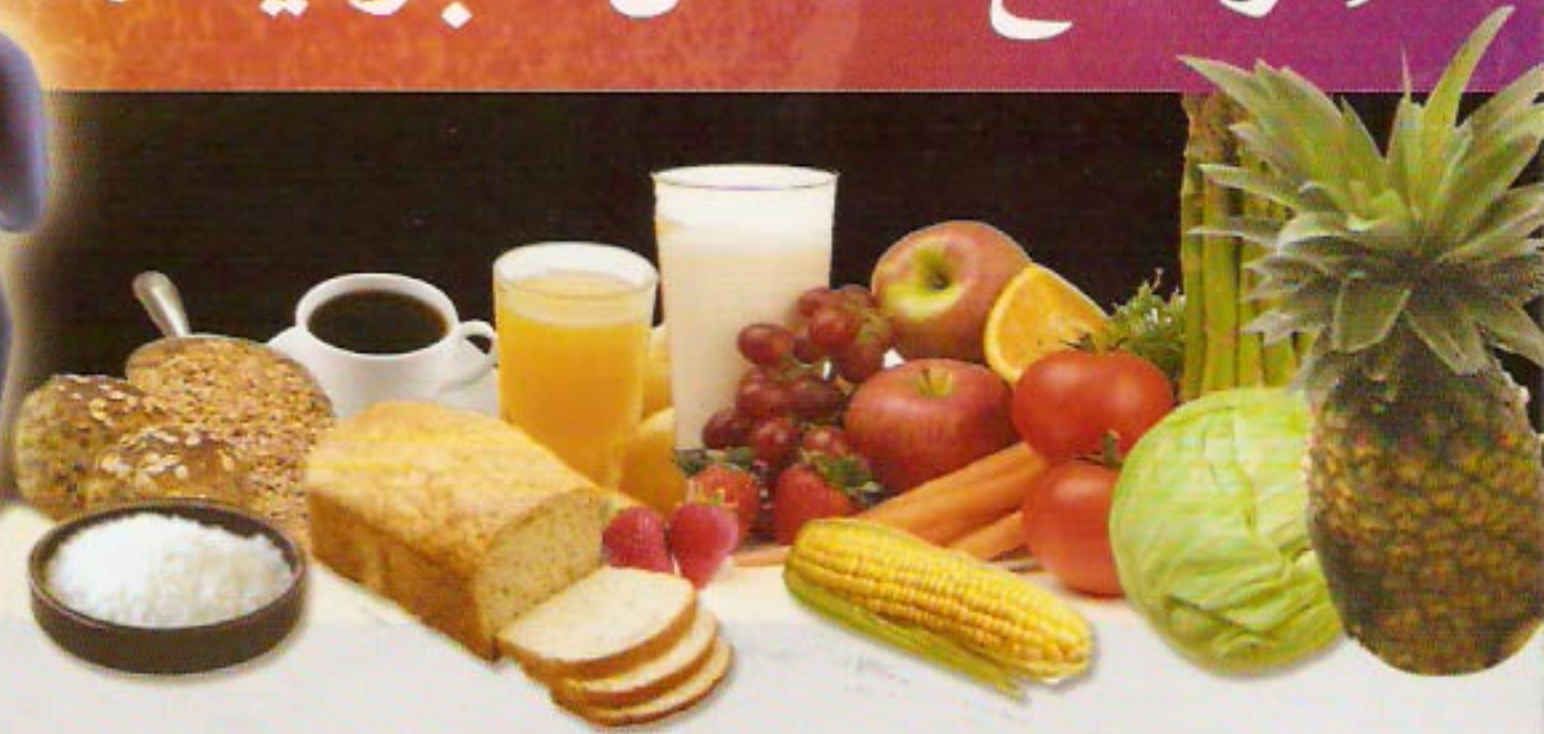


لمرضى النقرص

(ارتفاع حمض اليوريك)



يعرف مرض النقرص بمرض الملوك وهو يعتبر من أمراض العصر وهو يصيب المفاصل وخاصة الأرجل ويظهر بألم وتورم في مفصل المشط حتى أنه يصعب على المصاب بالمرض لبس الحذاء أحياناً ويمكن أن يصاحبه في بعض الأحيان حرقان بالبول وتنميل في أطراف الأيدي والأرجل.

من أسبابه:

- 1- عدم مقدرة الكلى على القيام بعملها للتمثيل والتخلص من اليورين والبيورين.
- 2- زيادة إنتاج الجسم لحمض اليوريك.
- 3- الزيادة في تناول اللحوم الحمراء والأطعمة الغنية بالبيورين.

وعند الإصابة بداء النقرص لابد من اتباع نظام غذائي معين للتقليل من نسبة حمض اليوريك والتخفيف من أعراض المرض.. من أهم الإرشادات الواجب اتباعها:

- 1- تناول كميات معتدلة من البيورين في اليوم لتصل إلى ما نسبته 10% من إجمالي الطاقة المتناولة يومياً ويفضل تناول المصادر قليلة الدهن مثل لحم العجل، الدجاج منزوع الجلد، الحليب ومشتقاته قليلة الدسم، الجبن قليل الدسم.
- 2- تجنب الأطعمة الغنية بالبيورين (انظر الجدول في الأسفل).
- 3- زيادة تناول الكربوهيدرات الغنية بالألياف كالخضار، الفواكه (مع استبعاد الأنواع الغنية بالبيورين).
- 4- شرب كميات كبيرة من الماء حوالي 8 إلى 10 أكواب يومياً والسوائل الأخرى.
- 5- تجنب المشروبات الكحولية.
- 6- التخفيف من الوزن إذا كان هناك زيادة والعمل على الوصول للوزن المثالي.
- 7- القيام بالتمارين الرياضية المناسبة يومياً أو على الأقل ثلاث مرات في الاسبوع.

مثال توضيحي لبرنامج غذائي: (يتم مراعاة الأصناف إذا كان المريض يعاني من السكري)

القطر	:	2 توست + ملعقة طعام مربى أو عسل + كوب عصير طبيعي.
وجبة خفيفة	:	فواكه
الغداء	:	4/2 كوب من الأرز مع 1/4 دجاجة مسلوقة أو مشوية بدون جلد أو 90غم سمك + سلطة.
وجبة خفيفة	:	1 كوب من الحليب قليل الدسم.
العشاء	:	2/1 رغيف وسط + 30 غم جبن قليل الدسم + سلطة.

بعض أنواع الطعام التي تحتوي على البيورين:

الأطعمة التي يتجنبها عالية البيورين	الأطعمة المتناولة باعتدال متوسطة البيورين	الأطعمة الممكن تناولها قليلة البيورين
اللحوم الحمراء، مرق اللحم، المخ، الكلى، الكبد، السلمون، السردين، الأنشوجة (السمك الصغير)، الروبيان، المحار، أم الروبيان، الخبز الحلو، المشروبات الكحولية.	الحليب ومشتقاته قليلة الدسم، السبانخ، الفطر، القرنبيط، الأسبرجس، الخبز الأسمر، خبز الذرة، الدجاج، السمك، الجبن، البيض، البازلاء، العدس، الفاصوليا.	الخضروات الورقية، الطماطم، الملفوف، الكرنب، الفواكه وعصائرها، الفراولة، الأناناس، البرتقال، الأرز، المعكرونة، الذرة، الشاي والقهوة.



Diet for **HIGH URIC ACID (GOUT)**



Increase in levels of uric acid or Gout is considered as one of the most painful type of arthritis and it is characterized by severe redness, swelling, warmth, tender and inflammation.

The main causes are:

1. Under elimination of uric acid by the kidneys.
2. Increased production of uric acid by the body.
3. Eating too much protein especially red meat.

So following a proper diet program to control the uric acid level will be very essential and helpful; we advise the patient to follow these instructions:

1. Moderate protein diet around 15% of the total energy taken per day and to be from low fat sources like low fat milk and milk products, poultry without skin, lean meat like veal meat or sirloin cuts.
2. Avoid high purine foods (see table below).
3. Take carbohydrates high in fibers like fruits and vegetables (except the one high in purine).
4. Drink plenty of water (8-10 cups) and other fluids.
5. Avoid alcoholic drinks.
6. Lose weight if you are overweight and try to reach the ideal weight.
7. Make proper exercise program daily or at least three times a week.

Suggested menu for one day: (adjust the type and quantity of foods if the patient is diabetic.)

Breakfast	: 2 toast bread + honey or jam + cup of fruit juice.
Snack	: fruits
Lunch	: ¾ cup of rice + ¼ of grilled chicken without skin or 90 gm fish + fresh salad.
Snack	: 1 cup of low fat milk.
Dinner	: ½ round of bread + 30 gm of low fat cheese + salad.

Here are some examples of purine food content:

Food allowed (low purine)	Take in moderation (moderate purine)	Restricted intake (high purine)
Green vegetable, tomato, cabbage, kale, celery, fruits and fruits juices, orange, pineapple, fresh strawberries, tea and coffee, cereals, corn and corn bread, white rice.	Milk and milk product (preferred low fat) cheese, fish, poultry, egg, spanish, mushroom, peas, beans, cauliflower, asparagus, oat meal, wheat bran, legumes, lentils, nuts.	Sweetbread, anchovies, liver, scallop, heart, kidney, yeast, beef, gravy, brain, sardine, salmon, shrimp, lobster, alcohol.