

ДИЕТА ПРИ ПОДАГРЕ

ПУТЬ К ЛЕГКОСТИ И
ЗДОРОВЬЮ



ВЯЧЕСЛАВ ПИГАРЕВ

Вячеслав Пигарев

Диета при подагре: Путь к легкости и здоровью

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70197703

ISBN 9785006205130

Аннотация

Книга для тех, кто стремится победить подагру и улучшить качество жизни. Автор предлагает читателям увлекательное путешествие по миру правильного питания, долины здоровья и гармонии. В книге вы найдете не только практические рекомендации по составлению рациона и исключению вредных продуктов, но и советы по поддержанию физической активности, управлению стрессом и поддержке ментального здоровья. Откройте для себя вдохновляющий путь к легкости и полному здоровью, следуя простым шагам этой книги.

Содержание

Введение	5
Глава 1: Введение	7
Понимание подагры: симптомы, причины и последствия	7
Роль диеты в управлении подагрой	8
Понимание подагры: симптомы, причины и последствия	9
Роль диеты в управлении подагрой	23
7-дневный план питания при подагре	36
Инструкция	50
Глава 2: Основы правильного питания при подагре	59
Золотые правила питания для здоровья суставов	59
Какие продукты следует избегать?	60
Золотые правила питания для здоровья суставов	61
Какие продукты следует избегать?	68
Конец ознакомительного фрагмента.	69

Диета при подагре: Путь к легкости и здоровью

Вячеслав Пигарев

© Вячеслав Пигарев, 2023

ISBN 978-5-0062-0513-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Добро пожаловать в мир «Диеты при подагре: Путь к легкости и здоровью» – путеводителя по заботливому и разностороннему подходу к управлению подагрой. Подагра, хотя и известна своими болячками, не должна стать преградой на пути к полноценной, активной и радостной жизни. Эта книга предназначена для тех, кто стремится не просто преодолеть недомогание, но и по-настоящему изменить свою жизнь через балансировку питания, активности и психологического благополучия.

В следующих страницах мы совершим увлекательное путешествие в мир здоровья и гармонии, где каждая глава станет шагом на пути к вашему благополучию. Мы рассмотрим не только роль диеты в управлении подагрой, но и какие изменения в образе жизни могут сделать вашу жизнь более легкой и полноценной.

Приготовьтесь открыть для себя новые перспективы, научиться слышать свое тело и воспринимать его как союзника в борьбе за здоровье. Помните, что каждый шаг, предпринятый в этом путеводителе, приближает вас к цели – жизни без болей, полной энергии и удовлетворения.

Благодарим вас за выбор этой книги, и начнем наше захватывающее путешествие к легкости и здоровью!

Глава 1: Введение

Понимание подагры: симптомы, причины и последствия

Роль диеты в управлении подагрой

7-дневный план питания при подагре

Понимание подагры: симптомы, причины и последствия

Подагра – воспалительная форма артрита, связанная с высоким уровнем мочевой кислоты в сыворотке крови. Высокий уровень мочевой кислоты в сыворотке крови может привести к образованию кристаллов, что может привести к болезненности, опуханию или скованности суставов. Для некоторых людей подагра выглядит как внезапная опухоль у основания большого пальца ноги.

Интенсивная боль в большом пальце ноги при подагре: классический симптом приступа

Хотя большой палец ноги является наиболее частым местом возникновения приступа подагры, подагра также может поражать окружающие суставы стопы, голеностопного сустава и колена.

Люди, страдающие подагрой, обычно испытывают обострения или приступы симптомов, за которыми следуют периоды без симптомов. Приступы обычно длятся от 3 до 10 дней. Некоторые люди месяцами или даже годами обходятся без приступа подагры после того, как он у него случился. У других людей приступы со временем могут стать более частыми.

Подагру бывает трудно диагностировать. После постановки диагноза его можно лечить с помощью лекарств и изменения образа жизни.

Признаки и симптомы подагры

Боль – самый резкий, самый распространенный и самый заметный симптом подагры. Другие симптомы острой подагры или приступа подагры могут включать:

Внезапная давящая или пульсирующая боль в одном или нескольких суставах (часто в большом пальце ноги, колене или лодыжке), которая может длиться несколько дней.

Иногда острый приступ подагрического артрита начинается внезапно в ночное время. Боль в суставах большого пальца ноги может быть настолько сильной, что даже вес простыни вызывает дискомфорт.

Суставы кажутся опухшими и воспаленными, кожа красновато-фиолетового цвета, может казаться теплой.

Признаки и симптомы хронической подагры

По сравнению с острым характером острой боли при подагре, хроническая боль при подагре больше похожа на болезненность или постоянную боль.

Боль, которая имеет тенденцию быть более продолжительным ощущением тупой боли или болезненности в суставах.

Твердые белые отложения или комки кристаллов мочевой кислоты под кожей, называемые тофусами, обнаруживаются на локтях, ушах или пальцах.

Кто болеет подагрой? Факторы риска подагры

Подагра возникает, когда в организме накапливается слишком много мочевой кислоты. Мочевая кислота – это нормальный продукт жизнедеятельности в крови, образующийся в результате расщепления определенных продуктов питания. Мочевая кислота обычно проходит через почки и в основном выводится из организма с мочой. Но он может накапливаться в крови и образовывать болезненные кристаллы в суставах. Это может произойти, если организм вырабатывает слишком много мочевой кислоты или если почкам трудно ее отфильтровать.

Слишком много мочевой кислоты в крови – это состояние, называемое гиперурикемией. Определенные продукты питания, лекарства и факторы образа жизни могут вызвать повышение уровня мочевой кислоты в крови, вызывая приступ подагры.

Выбор продуктов питания и образа жизни для ограничения его последствий

Риск развития подагры возрастает, если в вашем рационе много природных соединений, называемых пуринами. Когда

пурины разрушаются в организме, они вызывают образование мочевой кислоты. Пурины содержатся в некоторых продуктах с высоким содержанием белка и некоторых напитках. Раньше считалось, что подагра вызвана только образом жизни и диетой, но новые исследования показали, что это не так; вместо этого считается, что подагра имеет генетическую связь. Однако диета играет определенную роль в заболевании.

Другие факторы риска подагры включают:

Мужской пол

Избыточный вес

Регулярное употребление чрезмерного количества алкоголя

Семейный анамнез подагры

Повышенное артериальное давление

Гипотиреоз (недостаточная активность щитовидной железы)

Хроническая болезнь почек

Обструктивное апноэ во сне

диабет 2 типа

Состояния здоровья, которые вызывают быстрый обмен клеток (включая некоторые виды рака, псориаз и гемолитическую анемию)

Синдром Келли-Зигмиллера или синдром Леша-Нихана

(редкие заболевания у мужчин, вызывающие перепроизводство мочевой кислоты)

Когда нужно пройти обследование на подагру?

Если вы испытываете боль и другие симптомы подагры, обратитесь к своему лечащему врачу. Врачи первичной медико-санитарной помощи часто могут диагностировать и лечить подагру или направить вас к ревматологу или специалисту по подагре для обследования или лечения.

Как диагностируется подагра?

Самый надежный способ диагностировать подагру – во время обострения, когда пораженный участок болезненный, горячий и опухший. Врач проведет медицинский осмотр и рентген, а также проведет лабораторные анализы на наличие кристаллов мочевой кислоты в суставе.

Прогноз подагры

Первые приступы подагры обычно поражают только один сустав и стихают через несколько дней. Последующие обострения могут затронуть больше суставов – либо одновременно, либо одно за другим. Если не лечить, эти последующие приступы могут длиться до трех недель. Частота приступов увеличивается как снежный ком, возникая несколько раз в год, особенно если заболевание не диагностировано и не лечится должным образом.

По мере прогрессирования заболевания подагра становится более агрессивной у пациентов, у которых симптомы развиваются в возрасте до 30 лет и у которых исходный уровень мочевой кислоты в сыворотке превышает 9,0 миллиграммов на децилитр (мг/дл.). При своевременном обнаружении и лечении люди с подагрой могут жить относительно нормальной жизнью. Некоторые пациенты не реагируют на лечение, потому что не следуют рекомендациям врача, потребляют чрезмерное количество определенных форм алкоголя или получают недостаточное лечение со стороны врачей.

Продолжительность подагры

Приступ острой подагры достигнет своей наиболее агрессивной формы через 12—24 часа после появления симптомов. Без лечения полное выздоровление может занять одну-две недели. При правильном лечении, определенных изменениях в диете и уменьшении факторов риска, таких как ожирение, высокий уровень холестерина и диабет, у пациентов будет меньше шансов испытать болезненные обострения, которые в противном случае могут возникать несколько раз в год.

Лечение подагры и приступов подагры

Как только вам поставят диагноз подагра, ваш врач поста-

рается как можно скорее уменьшить вашу боль. Существует больше доказательств в поддержку ранней диагностики и лечения (особенно для людей с сопутствующими заболеваниями, такими как заболевания почек); протоколы лечения до достижения цели (Т2Т); и аллопуринол (Зилоприм) в качестве препарата первой линии.

Варианты лечения

Для лечения обострений подагры можно использовать ряд различных препаратов:

Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП). Эти лекарства блокируют выработку простагландинов, которые вызывают боль и воспаление. К распространенным препаратам, отпускаемым без рецепта, относятся ибупрофен (Адвил), аспирин и напроксен (Алив); Распространенными рецептурными препаратами являются целекоксиб (Целекоксиб), мелоксикам (Мобик) и напроксен в рецептурной форме. Вы должны поговорить со своим врачом, прежде чем принимать их.

Колхицин. Если вы не переносите НПВП, ваш врач может прописать вам колхицин (Колкрис), но его необходимо принимать ежедневно. Могут возникнуть побочные эффекты, такие как диарея, тошнота, рвота и спазмы в животе.

Кортикостероиды. При пероральном приеме или инъекции непосредственно в пораженный сустав наиболее распро-

страненными кортикостероидами, используемыми при подагре, являются преднизон (Дельтазон), преднизолон (Орапред) и метилпреднизолон (Медрол).

Лекарства, снижающие уровень мочевой кислоты. Эти лекарства, такие как фебуксостат (улорик) или аллопуринол, следует принимать ежедневно и применять в течение длительного времени. Новые рекомендации по подагре рекомендуют принимать их вместе с трех-шестимесячным курсом НПВП.

Альтернативные и дополнительные методы лечения

Многие подходы дополнительной и альтернативной медицины (САМ) к лечению подагры сосредоточены на диете, потере веса и физических упражнениях.

Риск развития подагры возрастает, если в вашем рационе много природных соединений, называемых пуринами. Когда пурины разрушаются в организме, они вызывают образование мочевой кислоты. В большинстве случаев людям, страдающим подагрой, по-прежнему будут необходимы лекарства, даже если они соблюдают диету при подагре. Тем не менее, корректировка вашего рациона может стать эффективным способом борьбы с подагрой и ее симптомами. Некоторые исследования показывают, что одни лишь изменения в питании могут снизить уровень мочевой кислоты до 15 процентов.

Основные принципы диеты при подагре в основном такие же, как и у любой здоровой диеты: сократите потребление калорий, если у вас избыточный вес; отдавайте предпочтение нерафинированным углеводам, таким как фрукты, овощи и цельно зерновые продукты; и ограничьте потребление сахара, мясных субпродуктов (например, почек, печени или сладкого хлеба) и насыщенных жиров.

Избегайте продуктов, которые могут вызвать подагру

Пурины содержатся в некоторых продуктах с высоким содержанием белка, таких как определенные виды морепродуктов (включая скумбрию, сельдь, морские гребешки, анчоусы и сардины), а также красное мясо и субпродукты (особенно говяжьи почки, печень, дичь и сладкий хлеб).

Избегайте напитков, которые могут спровоцировать подагру:

Алкогольные напитки (пиво, виски, джин, водка и ром)

Сладкие напитки (газированные напитки, соки, энергетики)

Кофе и другие кофеиносодержащие напитки. В то время как некоторые исследования показывают, что кофеин действительно может защитить от боли при подагре, другие показывают, что внезапные скачки потребления кофеина мо-

гут спровоцировать приступ.

Можете ли вы сбросить 4 кг? Потеря веса помогает предотвратить подагру

Если у вас избыточный вес, у вас, скорее всего, уровень мочевой кислоты выше нормы, что является основным фактором риска развития подагры. Вот почему потеря веса является важной частью диеты при подагре.

Потеря веса может помочь снизить уровень мочевой кислоты и снизить риск возникновения приступов подагры в будущем. Фактически, потеря веса примерно на восемь фунтов и более приводила к долгосрочному снижению уровня мочевой кислоты и приступам подагры у людей с избыточным весом или ожирением.

Хотя некоторым людям с подагрой полезно сократить потребление продуктов с высоким содержанием пуринов (химических веществ, которые способствуют образованию мочевой кислоты), неясно, насколько потребление пуринов имеет значение. Вам не обязательно избегать всех продуктов с высоким содержанием пуринов. Умеренные изменения в вашем стиле питания могут помочь вам чувствовать себя лучше и снизить риск подагры, а исследования показывают, что овощи, богатые пуринами, не провоцируют подагру. Продукты с высоким содержанием пуринов, такие как чече-

вица и фасоль, могут быть отличным источником нежирного белка.

Получите подходящее упражнение

Многие люди, страдающие подагрой, избегают физических упражнений, потому что боятся, что это ухудшит состояние воспаленного сустава. Существуют специальные программы, которые помогают людям со всеми видами артрита адаптировать свои потребности в физических упражнениях.

Профилактика подагры

Помимо диеты, физических упражнений и снижения веса, избегайте приема этих лекарств, которые могут вызвать подагру, если можете:

Диуретики (используются для лечения высокого кровяного давления или болезней сердца)

Салицилатсодержащие препараты (например, аспирин)

Ниацин (витамин В3 и никотиновая кислота)

Циклоспорин (Неорал) (иммуносупрессивный препарат)

Леводопа (используется для лечения болезни Паркинсона)

Осложнения подагры

Помимо повреждения суставов, их деформации, потери костной массы и потери подвижности, хроническая подагра может привести или перерасти в следующие состояния:

Рецидивирующая подагра (хронический подагрический артрит). У людей с рецидивирующей подагрой обострения или приступы наблюдаются несколько раз в год. Если эти приступы не лечить, они могут привести к необратимому повреждению суставов.

Тофи – это меловые комочки или отложения, образующиеся под кожей. Их часто можно обнаружить на локтях, ушах или пальцах. Тофи может опухнуть во время приступа подагры. Если они прорвутся через кожу, они могут заразиться, что приведет к боли и потере функции.

Камни в почках. У людей, страдающих подагрой, чаще развиваются камни в почках из-за слишком большого количества мочевой кислоты в почках. Лекарства, которые увеличивают количество мочевой кислоты, выводимой почками, также могут привести к образованию камней в почках.

Хроническая болезнь почек. Высокий уровень мочевой кислоты в крови может увеличить риск хронического заболевания почек.

Подагра – наиболее распространенный тип воспалительного артрита среди мужчин. Это чаще встречается у мужчин, чем у женщин. У женщин редко развивается подагра до наступления менопаузы.

Подагра редко встречается у детей и молодых людей.

Сопутствующие состояния и причины подагры

Другие состояния, которые иногда путают с подагрой, включают:

Реактивный артрит (боль в суставах, вызванная бактериальной инфекцией в другом месте организма)

Инфекционный артрит (боль в суставах, вызванная бактериальной инфекцией сустава)

Псориатический артрит (тип артрита, который встречается у 4—6 процентов людей с кожным заболеванием псориаз)

Ревматоидный артрит (РА), который возникает, когда организм выделяет слишком много воспалительных химических веществ (цитокинов). Подагра вызвана слишком большим количеством мочевой кислоты.

Остеоартрит (ОА), известный как артрит изнашивания.

Что такое псевдоподагра? И как псевдоподагра связана с подагрой?

Псевдоподагра имеет симптомы, схожие с подагрой, и ее часто путают с подагрой. Псевдоподагра также является разновидностью артрита. Как и подагра, она возникает, когда в суставах образуются болезненные кристаллы. В отличие от подагры (вызванной накоплением мочевой кислоты), псевдоподагра возникает, когда в организме слишком много кальция. Псевдоподагра чаще всего поражает колени и запя-

стья.

Мифы и заблуждения о подагре и факты

Подагру когда-то называли «болезнью королей» из-за ее склонности поражать богатых людей с избыточным весом на протяжении всей истории. Среди известных больных подагрой были Александр Великий, Карл Великий, Генрих VIII Английский и Бенджамин Франклин.

Хотя подагра больше не считается болезнью богатых, она чаще встречается у мужчин и людей с проблемами со здоровьем, связанными с весом, включая высокое кровяное давление и диабет 2 типа.

Роль диеты в управлении подагрой

В течение многих лет людям, у которых была подагра или был риск ее развития, советовали избегать употребления алкоголя, сладких напитков, красного мяса и некоторых видов рыбы. Совет имел смысл, поскольку эти продукты богаты пуринами – соединениями, которые организм превращает в мочевую кислоту, которая является основной причиной подагры у некоторых людей. Однако диеты с низким содержанием пуринов не так уж эффективны, и людям трудно их придерживаться. Кроме того, совет людям ограничить потребление белка часто означает, что они переедают углеводами и обработанными пищевыми продуктами, что приводит к увеличению веса и увеличению риска подагры.

Метаболический синдром

Переоценка рекомендаций по диете при подагре также является новым взглядом на саму подагру. Высокий уровень мочевой кислоты является частью метаболического синдрома – группы состояний, которые возникают вместе и увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и диабета 2 типа. Условия включают высокое кровяное давление, высокий уровень сахара в крови, высокий уровень холестерина и жир на животе.

Нетрудно понять, как подагра вписывается в эту картину. Люди, страдающие подагрой, в два-три раза чаще страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, чем те, у кого ее нет. Около трех четвертей страдают повышенным кровяным давлением, что может привести к инсульту. Высокий уровень сахара в крови представляет собой особую проблему; когда сахар в крови не может попасть в клетки (это называется резистентностью к инсулину), уровень мочевой кислоты повышается, потому что почкам труднее ее выводить. И ожирение, и жир на животе связаны с более чем удвоенным риском развития подагры.

В целом более 70% людей с подагрой страдают метаболическим синдромом по сравнению с 22% населения в целом. Тем не менее, не все согласны с тем, что подагра является частью метаболического синдрома или что метаболический синдром вызывает его. Они согласны с тем, что идеальное лечение подагры должно не только снижать воспаление и уровень мочевой кислоты, но также способствовать здоровью сердца и снижать риск диабета. Никакое лекарство не может этого сделать, но два популярных режима питания – средиземноморская диета и диета DASH (диетические подходы для остановки гипертонии) – могут.

Диеты, которые делают все. Несмотря на то, что сре-

диземноморский план питания и план питания DASH называются диетами, он не является схемой снижения веса, и ни один из них не предполагает подсчета калорий. Это то, как вам следует питаться постоянно для хорошего здоровья, и их точнее называть планами питания или схемами питания. Оба продукта в основном растительного происхождения, с упором на фрукты, овощи, орехи, бобовые (фасоль, горох и чечевица) и полезные жиры. Они предоставляют многие из тех же преимуществ и одобрены Американской кардиологической ассоциацией и Диетическими рекомендациями для американцев на 2020—2025 годы. Тем не менее, есть несколько ключевых отличий:

Диета DASH изначально была разработана для контроля высокого кровяного давления. У него есть две версии – с низким содержанием натрия (2300 мг в день, примерно столько же, сколько в чайной ложке соли) и с низким содержанием натрия (1500 мг в день). Было доказано, что оба препарата значительно снижают кровяное давление, а также уровень холестерина ЛПНП, который вам не нужен. Диета DASH также снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и связана с уменьшением заболеваемости подагрой на 32%.

Средиземноморская диета основана на традиционных моделях питания некоторых стран Средиземноморья. На про-

тяжении десятилетий исследователи отмечали, что люди в этих регионах редко болели сердечно-сосудистыми заболеваниями или раком, и рассуждали, что то, что они ели – фрукты, овощи, орехи, семена, иногда йогурт и жирная рыба, такая как сардины, и большое количество оливкового масла первого отжима – может быть хотя бы частично ответственным. Согласно рандомизированным исследованиям, средиземноморская диета снижает риск диабета 2 типа вдвое, а риск сердечно-сосудистых заболеваний почти на 75%. Это также может помочь вам похудеть и сохранить его, одновременно снижая уровень мочевой кислоты.

В DASH меньше натрия и жиров, и она немного более гибкая, чем средиземноморская диета. Он основан на фруктах, овощах, орехах, бобовых и цельно зерновых продуктах, но также допускает курицу, нежирные молочные продукты и яйца, которые в средиземноморской системе питания более ограничены. В обоих планах не рекомендуется употреблять красное мясо, сладости, обработанные продукты и рафинированные углеводы, такие как белый хлеб и кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы.

Пирамида здорового питания

Медики разработали «пирамиду здорового питания» при подагре, которая сочетает в себе части DASH и средиземноморской диеты. В основании пирамиды находятся продук-

ты, которые можно есть при каждом приеме пищи: цельно зерновые продукты (из DASH) и полезные жиры, такие как оливковое масло; но не сливочное масло, масла семян или транс жиры (из средиземноморской диеты). Второй уровень богат овощами и умеренным количеством фруктов, особенно вишни, которая, как известно, снижает уровень мочевой кислоты и предотвращает обострения подагры. Третий ярус содержит орехи и бобовые, а четвертый – небольшое количество – одна-две порции – молочных продуктов. Далее следует еще меньшее количество рыбы, птицы и яиц – их едят не чаще одного-двух раз в неделю. Мясо, десерты и рафинированные углеводы возглавляют пирамиду, поэтому они недоступны.

Пирамида дает общее представление о том, какие продукты лучше всего помогают контролировать подагру и защищать от болезней сердца и обмена веществ. Рекомендуется диету DASH и физические упражнения людям с высоким кровяным давлением или высоким уровнем холестерина. Средиземноморская диета в сочетании с физическими упражнениями может быть лучше для людей с диабетом 2 типа, сердечно-сосудистыми заболеваниями или хроническими заболеваниями почек.

У большинства людей подагра легкой степени, которую можно легко контролировать с помощью диеты. Если у вас

случился один приступ, все, что вам нужно, – это здоровое питание и физические упражнения. Если у вас повторяющиеся обострения или тяжелое заболевание, вам, вероятно, потребуются лекарства для лечения симптомов. План здорового питания по-прежнему важен для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа и будущих приступов подагры.

Как еда влияет на подагру?

Слишком много мочевой кислоты в организме вызывает подагру. Мочевая кислота вырабатывается, когда организм перерабатывает пурины (природное химическое вещество, содержащееся в организме, некоторых продуктах питания и алкоголе). Когда кто-то придерживается диеты, богатой пуринами, или его организм изо всех сил пытается вывести мочевую кислоту, уровень этого природного химического вещества может повыситься. Если мочевая кислота становится слишком высокой, она может образовывать острые игольчатые кристаллы в суставах, что приводит к боли, отеку и воспалению, которые являются характеристиками приступа подагры.

Некоторые из основных продуктов, богатых пуринами, включают:

красное мясо

Субпродукты

Некоторые морепродукты, такие как морские гребешки, форель и тунец.

Продукты с кукурузным сиропом с высоким содержанием фруктозы

Потребление слишком большого количества продуктов с высоким содержанием пуринов и алкоголя может привести к повышению уровня мочевой кислоты в организме. Исследования также показывают, что западная диета с высоким содержанием мяса может привести к продолжающемуся воспалению, усиливающему подагру.

С другой стороны, согласно исследованию, здоровый образ жизни, включающий здоровое питание, регулярные физические упражнения и умеренное употребление алкоголя, может снизить генетический риск развития подагры почти на треть.

Диета при подагре: продукты, которые следует ограничить

В рекомендациях института ревматологии 2020 года по лечению подагры рекомендуется сократить употребление алкоголя, продуктов, богатых пуринами, и кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы. Хотя в них не указаны конкретные продукты, в приведенном ниже списке, одобренном Фондом артрита, выделены продукты, которые следует ограничить при лечении подагры.

Пиво и дистиллированные спиртные напитки (умеренное употребление вина допустимо)

Мясо, такое как говядина, баранина и свинина.

Субпродукты, такие как печень, мозг и почки.

Насыщенные жиры (например, содержащиеся в красном мясе, сливочном масле и сливках)

Кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы содержится в таких продуктах, как газированные напитки, выпечка и некоторые хлопья для завтрака.

Сладкие продукты, такие как конфеты и десерты.

Не все продукты, содержащие пурины, нужно ограничивать, некоторые богатые питательными веществами продукты с пуринами, такие как фасоль, чечевица и овощи, такие как спаржа, грибы и шпинат, обычно не связаны с повышенным риском обострения подагры.

Речь идет больше о балансе и умеренности в сочетании с пониманием того, какие конкретные продукты, богатые пуринами, имеют более прямую связь с повышением уровня мочевой кислоты в вашем конкретном случае.

Диета при подагре: продукты, которые следует включить

Полагаться исключительно на ограничение продуктов, богатых пуринами, может быть недостаточно, и крайне важно заменить их питательными альтернативами. Эксперты реко-

мендуют придерживаться здорового режима питания, такого как DASH (диетические подходы к остановке гипертонии) или средиземноморской диеты.

Диета DASH делает упор на продукты, которые уменьшают приступы подагры, такие как нежирные молочные продукты, и содержит много фруктов и овощей. Было доказано, что это снижает риск подагры по сравнению со стандартной западной диетой.

Средиземноморская диета фокусируется на растительных белках, цельно зерновых продуктах, рыбе и полезных жирах, таких как оливковое масло. Его положительное влияние на здоровье сердца и диабет также может стоить рассмотреть его для людей с подагрой и связанными с ней заболеваниями.

Следующий список продуктов для лечения подагры взят из института артрита:

Постная курица

Рыба, особенно лосось

Обезжиренные молочные продукты или молочные альтернативы, если молочные продукты вызывают воспаление.

Свежие и замороженные овощи

Вишня

Полезные жиры, такие как авокадо и оливковое масло.

Цельно зерновые продукты

Орехи

Бобовые, такие как фасоль, чечевица и горох.

Раньше людям с подагрой советовали избегать употребления моллюсков и морепродуктов из-за содержания в них пуринов. Однако в перспективе произошел сдвиг: теперь считается, что потенциальная польза для здоровья от употребления умеренного количества рыбы перевешивает потенциальный вред.

Согласно обзору исследований 2022 года, оценивающему роль диеты при подагре, умеренное потребление кофе с кофеином и без кофеина может также снизить риск подагры.

Еженедельная диета при подагре

Вот пример блюд, которыми вы можете наслаждаться в течение недели, соблюдая диету, благоприятную для подагры, как советуют врачи:

Авокадо на тосте из цельно зерновой муки

Два яйца, сваренных вкрутую

Вишня

Нарезанная индейка на цельно зерновом хлебе с салатом, помидорами и хумусом

Салат из смеси зелени с овощами и оливковым маслом

и уксусной заправкой

Запеченные чипсы

Тако с курицей-гриль на кукурузных лепешках с ананасовой сальсой

Десерт: Фруктовый салат с нежирным йогуртом и медом.

Нежирный творог и фрукты

Цельно зерновая каша с нежирным молоком

Нарезанная клубника

Греческий салат с нарезанной кубиками курицей и киноа

Запеченный лосось и картофель

Жареная овощная смесь

Десерт: два кусочка темного шоколада.

Цельно зерновые крекеры и ореховое масло

Овсянка на нежирном молоке

Миндаль

Нарезанные яблоки

Чечевичный суп с хлебом на закваске

Салат из огурцов и помидоров

Бургеры из черной фасоли на цельно зерновой булочке

Запеченный картофель фри из сладкого картофеля

Салат из капусты, приготовленный из простого нежирного йогурта и приправ

Десерт: овсяное печенье с арахисовым маслом и медом.

Овощи, подходящие для соуса, такие как морковь, сельдерей и брокколи, с хумусом.

Тако на завтрак, приготовленное из двух яиц в цельно зер-

новой лепешке с сыром, авокадо и пико де галло

Нарезанная дыня

Лаваш из цельно зерновой муки с салатом из нута, овощей и простого нежирного йогурта

Жареная курица и рис с лимонно-травяным соусом

Вареная спаржа с жареным миндалем

Десерт: замороженный банан в темном шоколаде.

Обычный попкорн, приправленный оливковым маслом и морской солью

Омлет с болгарским перцем и луком

Вишня

Низко калорийное молоко

Салат из шпината с грушами и апельсинами, покрытый нарезанной кубиками курицей

Чипсы из питы из цельно зерновой муки

Обертки из куриного салата по-тайски с нашинкованной капустой, морковью и арахисовым соусом

Рис

Десерт: замороженный нежирный йогурт с измельченной черникой.

Жареный нут с оливковым маслом, паприкой и чесночным порошком

Нежирный греческий йогурт с клубникой

Буррито с фасолью и гуакамоле

Ломтики манго

Цельно зерновая паста с фасолью каннеллини, брокколи,

чесноком и пармезаном, заправленная оливковым маслом и лимонным соусом

Десерт: эскимо из нежирного йогурта, манго и меда.

Запеченные чипсы из цельно зернового лаваша с соусом из авокадо

Нежирный творог

Ломтики апельсина

Хлопья из отрубей

Сэндвич с яичным салатом на цельно зерновом хлебе

Салат из смеси зелени с рублеными орехами и заправкой из оливкового масла и уксуса.

Овощное жаркое с тофу

коричневый рис

Десерт: рисовый пудинг с нежирным молоком, медом, ванилью и корицей.

Чипсы из запеченной капусты с оливковым маслом и морской солью

Нежирный сыр

Поскольку индивидуальные реакции на продукты питания могут различаться, важно проконсультироваться с вашим лечащим врачом, прежде чем вносить существенные изменения в свой рацион. Если вы подозреваете, что у вас подагра, обратитесь к врачу для диагностики и лечения. Дипломированный диетолог также может помочь вам составить диету, благоприятную для подагры.

7-дневный план питания при подагре

План диетического питания при подагре

Примерное меню

В плане питания представлены рецепты завтрака, обеда и ужина.

Понедельник – Черничная блюзовая каша. Греческий салат. Ризотто с пикшой

Вторник – Скрэмбл с базиликом и шпинатом. Фалафель. Запеканка из баклажанов и чечевицы

Среда – Салат из помидоров и арбуза. Салат из моркови, апельсина и авокадо. Средиземноморская курица, киноа и греческий салат

Четверг – Черничная блюзовая каша. Смешанный фасолевый салат. Овощи гриль с фасолевым пюре

Пятница – Скрэмбл с базиликом и шпинатом. Салат Панзанелла. Салат из лосося и нута

Суббота – Салат из помидоров и арбуза. Пряный суп из моркови и чечевицы. Куриный гирос

Воскресенье – Черничная блюзовая каша. Марокканский суп из нута. Острый средиземноморский салат из свеклы

Перекусы рекомендуются между приемами пищи. Некоторые хорошие закуски включают в себя:

Горсть орехов или семян
Кусочек фрукта
Морковь или молодая морковь
Ягоды или виноград

День 1: понедельник

Завтрак: Овсяная каша на завтрак.

Калории – 347

Белок – 15 г

Углеводы – 42 г

Жир – 15 г

Время приготовления: 5 минут

Ингредиенты (на 2 человека)

1/2 стакана (50 г) овсяных хлопьев

5/8 стакана (200 мл) молока

1/2 чайной ложки ванильного экстракта

2 столовые ложки греческого йогурта

1/8 чашки (25 г) семян чиа

3/4 стакана (150 г) черники

1/3 стакана (25 г) миндальных лепестков

Инструкция

1. Смешайте овсяные хлопья, молоко, ванильный экстракт, греческий йогурт и семена чиа в миске и замочите на одну минуту. Когда овес станет мягким, добавьте немного черники.

2. Поместите смесь в две миски и добавьте оставшиеся ягоды и миндаль.

Обед: греческий салат.

Калории – 273

Белок – 6 г

Углеводы – 14 г

Жир – 24 г

Время приготовления: 5 минут

Ингредиенты (на 2 человека)

$\frac{4}{5}$ стакана (120 г) помидоров черри,

1 огурец, очищенный от кожицы, семян и крупно нарезанный

$\frac{1}{2}$ красной луковицы, тонко нарезанной

$\frac{1}{3}$ (60 г) или около 16 оливок

1 чайная ложка сушеного орегано

$\frac{1}{3}$ стакана (50 г) измельченного сыра фета

2 столовые ложки оливкового масла

Инструкция

Поместите все ингредиенты в большую миску и слегка приправьте. Подавайте с цельно зерновым хлебом.

Ужин: ризотто с пикшой.

Калории – 508

Белок – 40 г

Углеводы – 46 г

Жир – 15 г

Время подготовки + время приготовления: 45 минут.

Ингредиенты (на 2 человека)

1 столовая ложка оливкового масла

1 большой лук-порей, тонко нарезанный

½ стакана (100 г) риса для ризотто

1 ½ стакана (350 мл) овощного бульона

½ стакана (125 мл) молока

(280 г) копченой пикши, очистить от кожицы и нарезать крупными кусками

2 столовые ложки греческого йогурта

1 ⅔ чашки (50 г) молодого шпината

Инструкция

1. Нагрейте духовку до 200С. Нагрейте масло в жаростойкой посуде на среднем огне. Готовьте лук-порей 4—5 минут, пока он не станет мягким. Добавьте рис и перемешивайте еще 2 минуты.

2. Добавьте бульон и молоко, доведите до кипения и варите 5 минут. Сверху добавьте пикшу. Накройте фольгой и запекайте в духовке 18 минут, пока рис не станет мягким.

3. Добавьте греческий йогурт и шпинат и приправьте. Снова накройте форму и оставьте в духовке на 3 минуты перед подачей на стол.

День 2: вторник

Завтрак: салат из помидоров и арбуза.

Калории – 177

Белок – 5 г

Углеводы – 13 г

Жир – 13г

Время подготовки + время приготовления: 5 минут.

Ингредиенты (на 2 человека)

1 столовая ложка оливкового масла

1 столовая ложка красного винного уксуса

¼ чайной ложки хлопьев чили

1 столовая ложка измельченной мяты
4/5 чашки (120 г) нарезанных помидоров черри
1 2/3 стакана (250 г) арбуза, нарезанного кусочками
2/3 стакана (100 г) измельченного сыра фета

Инструкция

1. Для заправки смешайте масло, уксус, хлопья чили и мяту, а затем приправьте.
2. Помидоры и арбуз положить в миску. Полейте заправкой, добавьте фету и подавайте.

Обед: роллы с фалафелем

Калории – 424

Белок – 21 г

Углеводы – 44 г

Жир – 21 г

Время подготовки + время приготовления: 12 минут.

Ингредиенты (на 2 человека)

2 обертки из цельно зерновой муки

4 фалафеля (100 г)

1/2 авокадо

Небольшой пучок петрушки, нарезанный

1 лимон, выжатый

1 столовая ложка хариссы

Для соуса тахини:

¼ стакана (60 г) греческого йогурта

½ столовой ложки тахини

½ лимона, выжатый сок

1 зубчик чеснока, раздавленный

¼ чайной ложки молотого тмина

Инструкция

1. Чтобы приготовить соус тахини, добавьте ингредиенты и немного приправ в миску и перемешайте.

2. Нагрейте сухую сковороду на среднем огне и прогрейте лепешку в течение 1 минуты, перевернув ее в середине. Выложите немного соуса тахини на лепешку вместе с фалафелем и тахини. Разбросайте петрушку, выжмите сок лайма и добавьте хариссу. Раскатайте и подавайте.

Ужин: запеканка из баклажанов и чечевицы.

Калории – 444

Белок – 17 г

Углеводы – 52 г

Жир – 20г

Время подготовки + время приготовления: 60 минут.

Ингредиенты (на 2 человека)

1 баклажан/баклажан, нарезанный вдоль

2 столовые ложки оливкового масла

1/3 стакана (70 г) чечевицы

2 луковички, мелко нарезанные

2 зубчика чеснока, мелко нарезанных

3/4 стакана (150 г) приготовленной мускатной тыквы

1 банка (200 г) нарезанных помидоров

1/2 небольшой упаковки листьев базилика

1/3 стакана (60 г) феты

Инструкция

1. Нагрейте духовку до 220С. Добавьте масло с каждой стороны баклажанов. Разложите на противнях, приправьте и запекайте 15—20 минут, перевернув один раз. Приготовьте чечевицу, следуя инструкциям на упаковке.

2. Нагрейте масло в сковороде. Добавьте лук и чеснок и готовьте до мягкости. Добавьте тыкву и помидоры, а также 1/2 банки воды. Тушить 10—15 минут, пока соус не загустеет. Добавьте чечевицу, базилик и приправы.

3. Выложите в форму для запекания слой чечевицы, за-

тем ломтики баклажанов и повторите. Разложите фету и запекайте еще 15 минут, пока сыр не станет золотистым.

День 3: среда

Завтрак: скрэмбл с базиликом и шпинатом.

Калории – 294

Белок – 16 г

Углеводы – 8 г

Жир – 24 г

Время подготовки + время приготовления: 10 минут.

Ингредиенты (на 2 человека)

2 столовые ложки оливкового масла

2/3 чашки (100 г) помидоров черри

4 яйца

1/4 стакана (60 мл) молока

горсть базилика, нарезанного

6 чашек (180 г) молодого шпината

черный перец

Инструкция

1. Нагрейте 1 столовую ложку масла на сковороде и добавьте помидоры. Пока они готовятся, взбейте яйца в кув-

шине и добавьте молоко, черный перец и базилик.

2. Достаньте помидоры из кастрюли и разложите по тарелкам. Добавьте в сковороду масло, шпинат и яичную смесь, периодически помешивая, пока яйца не смешаются. Когда застынет, разложите по тарелкам и подавайте.

Обед: салат из моркови, апельсина и авокадо.

Калории – 177

Белок – 5 г

Углеводы – 13 г

Жир – 13г

Время подготовки + время приготовления: 5 минут.

Ингредиенты (на 2 человека)

1 апельсин плюс цедра и сок 1

2 моркови, разрезанные вдоль пополам и нарезанные овощечисткой

35г/1 ½ стакана рукколы

1 авокадо, очищенный от косточек, очищенный и нарезанный ломтиками

1 столовая ложка оливкового масла

Инструкция

Отрежьте дольки одного апельсина и положите в миску с морковью, рукколой и авокадо. Взбейте апельсиновый сок, цедру и масло. Перемешайте салат и приправьте.

Ужин: медицинская курица, киноа и греческий салат.

Калории – 424

Белок – 33 г

Углеводы – 50 г

Жир – 21 г

Время подготовки + время приготовления: 20 минут.

Ингредиенты (на 2 человека)

$\frac{3}{5}$ стакана (100 г) киноа

$\frac{1}{2}$ красного перца чили, очищенного от семян и мелко нарезанного

1 зубчик чеснока, раздавленный

2 куриные грудки

1 столовая ложка оливкового масла экстра-класса

1 чашка (150 г) помидоров черри, нарезанных

горсть черных оливок каламата без косточек

$\frac{1}{2}$ красной луковицы, мелко нарезанной

$\frac{1}{3}$ стакана (50 г) измельченного сыра фета

небольшой пучок листьев мяты, нарезанных

сок и цедра $\frac{1}{2}$ лимона

Инструкция

1. Приготовьте киноа, следуя инструкциям на упаковке, затем промойте холодной водой и тщательно слейте воду.
2. Тем временем перемешайте куриное филе с оливковым маслом, приправами, перцем чили и чесноком. Выложите на горячую сковороду и готовьте по 3—4 минуты с каждой стороны или до готовности. Перекладываем на тарелку и оставляем в сторону
3. Затем выложите в миску помидоры, оливки, лук, фету и мяту. Добавьте приготовленную киноа. Добавьте оставшееся оливковое масло, лимонный сок и цедру и хорошо приправьте. Подавайте с курицей сверху.

День 4: Четверг

Завтрак: Блюзовая каша на завтрак.

Обед: салат из фасоли.

Калории – 240

Белок – 11 г

Углеводы – 22 г

Жир – 12 г

Время подготовки + время приготовления: 10 минут.

Ингредиенты (на 2 человека)

$\frac{4}{5}$ чашки (145 г) сердцевины артишока в масле

$\frac{1}{2}$ столовой ложки вяленой томатной пасты

$\frac{1}{2}$ чайной ложки красного винного уксуса

7 унций банки (200 г) фасоли каннеллини, слить воду

и промыть

$\frac{4}{5}$ чашки (120 г) нарезанных помидоров черри

горсть черных оливок Каламата

2 луковицы, тонко нарезанные по диагонали

$\frac{2}{3}$ стакана (100 г) измельченного сыра фета

Инструкция

1. Слейте воду из банки с артишоками, оставив 1—2 столовые ложки масла. Добавьте масло, вяленую томатную пасту и уксус и перемешайте до однородной массы. Приправьте по вкусу.

2. Нарежьте артишоки и переложите в миску. Добавьте фасоль каннеллини, помидоры, оливки, зеленый лук и половину сыра фета. Добавьте смесь масла артишока и переложите в сервировочную миску. Посыпьте оставшимся сыром фета и подавайте.

Ужин: овощи-гриль с фасолевым пюре.

Калории – 314

Белок – 19 г

Углеводы – 33 г

Жир – 16г

Время подготовки + время приготовления: 40 минут.

Ингредиенты (на 2 человека)

1 перец, очищенный от семян и разрезанный на четвертинки

1 баклажан (баклажан), нарезанный вдоль

2 кабачка (цуккини), разрезанных вдоль

2 столовые ложки оливкового масла

Для пюре

400 г банки фасоли, промытой

1 зубчик чеснока, раздавленный

$\frac{2}{5}$ стакана (100 мл) овощного бульона

1 столовая ложка нарезанной кинзы (кориандр)

Инструкция

1. Разогрейте гриль. Разложите овощи на сковороде-гриль и слегка смажьте маслом. Жарьте, пока они не подрумянятся, переверните, снова смажьте маслом, затем запекайте до готовности.

2. Тем временем положите фасоль в кастрюлю с чесноком и бульоном. Доведите до кипения, затем варите без крышки 10 минут. Тщательно разомните толкушкой для картофеля. Разделите овощи и разомните их между двумя тарелками, сбрызните маслом и посыпьте черным перцем и кориандром.

День 5: Пятница

Завтрак: салат из помидоров и арбуза.

Обед: салат Панзанелла.

Калории – 452

Белок – 6 г

Углеводы – 37 г

Жир – 25 г

Время подготовки + время приготовления: 10 минут.

Ингредиенты (на 2 человека)

2 чашки (300 г) нарезанных помидоров черри

1 зубчик чеснока, раздавленный

1 столовая ложка каперсов, слить и промыть

1 авокадо, очищенный от косточек, очищенный и нарезанный

1 маленькая красная луковица, очень тонко нарезанная

2 ломтика черного хлеба

2 столовые ложки оливкового масла

1 столовая ложка красного винного уксуса

небольшая горсть листьев базилика

Инструкция

1. Помидоры нарезаем и кладем в миску. Хорошо приправьте и добавьте чеснок, каперсы, авокадо и лук. Хорошо перемешайте и оставьте на 10 минут.

2. Тем временем порвите хлеб на куски и положите в миску. Полить половиной оливкового масла и половиной уксуса. Когда будете готовы подавать, разложите помидоры и листья базилика, сбрызните оставшимся маслом и уксусом. Перед подачей перемешайте.

Ужин: салат из лосося и нута.

Калории – 351

Белок – 25 г

Углеводы – 34 г

Жир – 14 г

Время подготовки + время приготовления: 20 минут.

Ингредиенты (на 2 человека)

1 большой красный перец, разрезанный на четвертинки
и очищенный от семян

½ лимона, цедра и сок

щепотка копченой паприки

1 столовая ложка оливкового масла экстра-класса

3 ⅓ чашки (100 г) молодого шпината

2 филе лосося

400 г банки нута

Инструкция

1. Нагрейте гриль и обжаривайте четвертинки перца в течение 5 минут. Оставьте гриль включенным. Переложите перцы в миску и дайте немного остыть. Очистите от кожицы и нарежьте мякоть полосками.

2. Взбейте цедру лимона, сок, копченую паприку, оливковое масло и приправы. Перемешайте половину заправки с листьями шпината и разложите по 2 мискам.

3. Приправьте лосося и готовьте на гриле в течение 5 минут. Тем временем нагрейте нут в консервной жидкости

в течение 3—4 минут, хорошо процедите, затем смешайте с оставшейся заправкой и полосками перца. Выложите на шпинат и выложите сверху лосось и подавайте.

День 6: Суббота

Завтрак: скрэмбл с базиликом и шпинатом.

Обед: пряный суп из моркови и чечевицы.

Калории – 238

Белок – 11 г

Углеводы – 34 г

Жир – 7г

Время подготовки + время приготовления: 25 минут.

Ингредиенты (на 2 человека)

1 чайная ложка семян тмина

щепотка хлопьев чили

1 столовая ложка оливкового масла

2 стакана (300 г) моркови, вымытой и натертой на крупной терке

1/3 стакана (70 г) стручковой красной чечевицы

2 1/4 стакана (500 мл) горячего овощного бульона

1/4 стакана (60 мл) молока

Греческий йогурт для подачи

Инструкция

1. Нагрейте большую кастрюлю и обжарьте семена тмина и хлопья чили в течение 1 минуты. Ложкой вычерпайте примерно половину семян и отложите в сторону. Добавьте в кастрюлю масло, морковь, чечевицу, бульон и молоко и доведите до кипения. Варите на медленном огне 15 минут, пока чечевица не набухнет и не станет мягкой.

2. Взбейте суп блендером или кухонным комбайном до однородной массы. Приправьте по вкусу и добавьте ложку греческого йогурта и посыпьте оставленными поджаренными специями.

Ужин: куриный гирос.

Калории – 296

Белок – 26 г

Углеводы – 29 г

Жир – 8г

Время подготовки + время приготовления: 15 минут.

Ингредиенты (на 2 человека)

1 куриная грудка, нарезанная кусочками

2 чайные ложки оливкового масла

1 зубчик чеснока, измельченный

½ чайной ложки орегано

2 столовые ложки греческого йогурта

кусочек огурца длиной 8—10 см (около половины),

2 столовые ложки мяты, нарезанной

2 лаваша из цельно зерновой муки

⅓ стакана (50 г) помидоров черри

1 жареный красный перец из банки, нарезанный ломтиками

Инструкция

1. Нагрейте сковороду с небольшим количеством оливкового масла на среднем огне. Покройте куски курицы орегано, затем добавьте в сковороду чеснок и немного перца. Варить около 5 минут до готовности.

2. Тем временем натрите огурец и отожмите лишнюю воду. Добавьте йогурт, тертый огурец и мяту, чтобы приготовить цацики.

3. Срежьте верхушки питты с самой длинной стороны. Выложите слоями курицу, помидоры и красный перец. Если едите сразу, добавьте цацики. Если вы забираете цацики, храните их в отдельном контейнере и добавляйте перед едой, чтобы питта не размокла.

День 7: воскресенье

Завтрак: Блюзовая каша на завтрак.

Обед: марокканский суп из нута.

Калории – 408

Белок – 15 г

Углеводы – 63 г

Жир – 11г

Время подготовки + время приготовления: 25 минут.

Ингредиенты (на 2 человека)

1 столовая ложка оливкового масла

½ средней луковицы, нарезанной

1 палочка сельдерея, нарезанная

1 чайная ложка молотого тмина

1 ¼ стакана (300 мл) горячего овощного бульона

1 банка (200 г) нарезанных помидоров

1 банка (200 г) нута, промытого и осушенного

¼ стакана (50 г) замороженной фасоли

цедра и сок ½ лимона

кинза (кориандр) и хлеб для подачи

Инструкция

1. Нагрейте масло в кастрюле, затем обжарьте лук и сельдерей в течение 10 минут, пока они не станут мягкими. До-

бавьте тмин и жарьте еще минуту.

2. Увеличьте огонь, затем добавьте бульон, помидоры, нут и черный перец. Тушить 8 минут. Добавьте фасоль и лимонный сок и готовьте еще 2 минуты. Сверху посыпьте цедрой лимона и кориандром.

Ужин: острый средиземноморский салат из свеклы.

Калории – 548

Белок – 23 г

Углеводы – 58 г

Жир – 20г

Время подготовки + время приготовления: 40 минут.

Ингредиенты (на 2 человека)

8 сырых молодых свекл или 4 средних, очищенных

½ столовой ложки сумаха

½ столовой ложки молотого тмина

Банка (400 г) нута, слить воду и промыть

2 столовые ложки оливкового масла

Цедра и сок ½ лимона

⅝ стакана (200 г) греческого йогурта

1 столовая ложка пасты харисса

1 чайная ложка измельченных хлопьев красного перца чи-

листья мяты, нарезанные, для подачи

Инструкция

1. Нагрейте духовку до 220С. Свеклу разрезать пополам или на четверть в зависимости от размера. Смешайте специи вместе. На большом противне смешайте нут и свеклу с маслом. Посолите и посыпьте специями. Еще раз перемешайте. Запекать 30 минут.

2. Пока овощи готовятся, смешайте цедру и сок лимона с йогуртом. Перемешайте хариссу и выложите в миску. Сверху выложите свеклу и нут, посыпьте хлопьями чили и мятой.

Глава 2: Основы правильного питания при подагре

Золотые правила питания для здоровья суставов

**Какие продукты следует избегать?
Почему важно поддерживать
нормальный вес?**

Золотые правила питания для здоровья суставов

Как выглядит диета, полезная для суставов? В основном вам нужна противовоспалительная диета, богатая одними ингредиентами, но ограниченная в других. Сосредоточьтесь на том, чтобы есть больше цельных, необработанных продуктов (много растений!) и меньше сладостей, обработанных продуктов и определенных белков, таких как красное мясо. Если это звучит знакомо, этот совет по питанию также является центральным в таких известных планах питания, как средиземноморская диета и диета DASH, которые, как было доказано, помогают уменьшить воспаление.

Не существует ни одного продукта, питательного вещества или добавки, которая могла бы немедленно облегчить боль, но необходимо перейти к плану питания, вдохновленному средиземноморскими традициями – с высоким содержанием овощей, фруктов, цельно зерновых продуктов, морепродуктов, бобовые, орехи, семена и растительные масла – могут помочь снизить риск хронического воспаления с течением времени.

Определенные питательные вещества заслуживают особого внимания как ключевые игроки в уменьшении воспале-

ния, которое может усугубить состояние суставов:

Омега-3 жирные кислоты

Кальций

Витамин Д

Антиоксиданты, такие как витамин С

По мнению врачей и диетологов, вот некоторые из лучших продуктов, которые можно есть, чтобы получить эти полезные для суставов питательные вещества.

Лучшие продукты для здоровья суставов

Куркума

Куркума – это специя, обычно используемая в рецептах карри и индийской кухне. Противовоспалительные свойства куркумы в основном объясняются богатым содержанием куркумина, химического соединения, которое придает растению ярко-желтый цвет. Было обнаружено, что польза куркумы и экстракта куркумы для суставов сравнима с нестероидными противовоспалительными препаратами НПВ. Согласно обзору 2021 года, терапия куркумой уменьшает боль и улучшает функционирование у людей с остеоартритом коленного сустава.

Эта звездная специя предназначена не только для придания вкуса еде. Вы можете смешать его в яркий коктейль или

пить куркуму в смеси под названием «золотое молоко» – теплом, успокаивающем напиток, приготовленном из куркумы, имбиря, черного перца и молока или заменителя молока. Добавление черного перца делает куркумин в куркуме более биодоступным (легко усваиваемым организмом). Если золотое молоко кажется вам слишком пикантным или острым, советуют добавить немного натурального подсластителя, например сырого меда, чтобы оно легче усваивалось.

Грецкие орехи

Благодаря богатому содержанию жирных кислот омега-3 орехи и семена, такие как грецкие орехи, особенно полезны для здоровья суставов. Согласно исследованию 2016 года, частое употребление орехов положительно связано со здоровым профилем маркеров воспаления.

Грецкие орехи являются особенно мощным источником жирных кислот омега-3. Фактически, Лондон добавляет, что грецкие орехи «содержат один из самых высоких уровней альфа-линоленовой кислоты (АЛК, также известной как омега-3 растительного происхождения) и более высокий профиль полиненасыщенных жирных кислот и антиоксидантов». Грецкие орехи также являются хорошим источником клетчатки и антиоксидантов.

Кардиологическая ассоциация рекомендует оставить

в своем рационе место орехам, но в умеренных количествах. Размер одной порции орехов – небольшая горсть или 45 гр. Или вы можете заменить цельные орехи на 2 столовые ложки орехового масла (читайте этикетку, чтобы помнить о добавленном сахаре). Покупая орехи, лучше всего выбирать несоленые сорта, чтобы контролировать потребление натрия.

Лосось

Подобно орехам и семенам, многие виды морепродуктов могут быть отличным источником полезных жиров, которые поддерживают оптимальное здоровье суставов. Лосось – жирная рыба, содержащая большое количество питательных веществ, полезных для суставов, включая кальций, витамин D и особенно жирные кислоты омега-3. Хотя грецкие орехи богаты АЛК растительного происхождения, лосось является хорошим источником эйкозапентаеновой кислоты (ЭПК) и докозагексаеновой кислоты (ДГК). Эти жиры омега-3 обладают иммуномодулирующим и противовоспалительным действием в организме, помогая уменьшить присутствие химических медиаторов воспаления, связанных с болью в суставах.

Существует множество доказательств того, что жирные кислоты омега-3 связаны со здоровьем сердца, но исследования также показывают, что они полезны для уменьшения воспаления, облегчения боли в суставах и поддержки лю-

дей с различными типами артрита. Согласно исследованию 2020 года, они могут помочь ограничить воспалительные реакции, благотворно влияя на опухшие и болезненные суставы у людей с ревматоидным артритом.

Старайтесь съесть порцию вареной рыбы (например, лосось) по 3 унции не реже двух раз в неделю, как рекомендовано кардиологической ассоциацией.

Терпкий вишневый сок

Ягоды в целом – черника, клубника и малина – славятся своими антиоксидантными свойствами, которые помогают уменьшить потенциальную причину воспаления, называемую окислительным стрессом. Но это не единственные ягоды, которые должны быть на вашем радаре. Специалисты предлагают добавить в свой рацион чашку терпкого вишневого сока.

«В двойном слепом исследовании пациентов с легким артритом коленного сустава было показано, что у тех, кто выпивал две бутылки терпкого вишневого сока по 250 мл. каждый день в течение шести недель, наблюдалось большее облегчение симптомов, чем у тех, кто принимал плацебо.

Брокколи

Есть много причин ежедневно есть овощи, и здоровье су-

ставов – одна из них.

Брокколи – хороший источник антиоксидантов и клетчатки, но она также является источником сульфорафана, – говорит доктор Вальвано. Это богатое серой соединение содержится в крестоцветных овощах, таких как брокколи, и обладает антиоксидантной активностью, которая может помочь при симптомах артрита. Согласно исследованиям 2021 года, сульфорафан обладает противоартритным действием.

Большинство существующих исследований сульфорафана проводятся на животных, поэтому необходимы дополнительные исследования, но то, что мы знаем, является многообещающим – и есть больше зелени никогда не помешает.

Фасоль

Фасоль и чечевица часто имеют плохую репутацию из-за своей связи с газообразованием и вздутием живота, но эти представители семейства бобовых являются важной частью противовоспалительной и полезной для суставов диеты. Бобовые (съедобные семена внутри бобовых) богаты белком, клетчаткой и другими питательными веществами. Сочетание антиоксидантов, минералов, белка и клетчатки делает фасоль, горох, чечевицу и нут идеальной заменой красному мясу в вашем повседневном питании.

Они также являются отличным источником магния, который, как было доказано, помогает уменьшить воспаление. Согласно метаанализу 2022 года, добавки магния значительно снижают уровень различных маркеров воспаления у человека, но добавки магния – не единственный способ увеличить потребление.

Бобовые, такие как лимская фасоль, черная фасоль, красная чечевица и нут, являются сильными источниками противовоспалительного магния.

Какие продукты следует избегать?

Пиво и крепкие спиртные напитки (вино в умеренных количествах допустимо)

Субпродукты, такие как печень и почки.

Сладкие напитки, конфеты и десерты

Кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы содержится в диетических напитках, хлебобулочных изделиях, хлопьях для завтрака, фаст-фуде и многом другом. Обязательно проверьте этикетки.

Красное мясо (говядина, баранина и свинина)

Насыщенные жиры в красном мясе, сливочном масле, сливках, мороженом и кокосовом масле.

Ограничение (ОК в умеренных количествах)

Морепродукты. Моллюски, анчоусы и тунец раньше были запрещены для людей с подагрой. Сейчас считается, что польза для здоровья от умеренного количества рыбы перевешивает потенциальный вред.

100% фруктовый сок. Натуральный фруктовый сок может повысить уровень мочевой кислоты, но имеет и другие преимущества для здоровья. Исключением является вишневый сок, который, как было доказано, снижает риск подагры.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.