

A hiperurikémia étrendi kezelésének és megelőzésének lehetőségei

Schmidt Barbara BSc

A hiperurikémia, a vér húgysavszintjének (a purin bomlásterméke) kóros megemelkedése, gyakori anyagcsere zavar, amelynek előfordulási gyakorisága világszerte növekvő tendenciát mutat. A jelenség a köszvény független kockázati tényezője, de összefüggést mutat a metabolikus szindróma kialakulásával is. A betegség kezelésében a gyógyszerek mellett az életmód-terápiának, azon belül pedig az étrendnek nagy jelentősége van.

Mivel az elhízás növeli a vér húgysavszintjét és a súlygyarapodás növeli a köszvény kockázatát, fontos dietoterápiás célkitűzés az egészséges testtömeg elérése a negatív energiamérleg kialakítása a fizikai aktivitás növelésével és/vagy az energiafelvétel korlátozásával. Azonban a túlzottan megerőltető adenin nukleotid lebomlással járó testmozgás, valamint a húgysav csökkent kiválasztását eredményező koplalás kerülendő. A dehidráció emelheti a húgysav szintjét a szérumban és kiválthatja a köszvényt. A purinban gazdag ételek, például a hús és a tenger gyümölcseinek megnövekedett bevitel emeli a húgysav szintjét a szérumban, és fokozott köszvény kockázatával jár, míg a tejtermékek, különösen az alacsony zsírtartalmú típusok a köszvény alacsonyabb kockázatával párosulnak. Emellett a túlzott alkoholfogyasztás emeli a húgysavszintet és növeli a köszvény kockázatát az adenin nukleotid lebontása és a laktáttermelés révén. A jelentős fruktóztartalmú gyümölcsök és üdítők fogyasztását mérsékelni célszerű, mivel a fruktóz húgysavtermelés fokozása és / vagy a húgysav csökkent kiválasztódása révén növelheti a vér húgysavszintjét és növelheti a köszvény kockázatát. A szakirodalom leírja a mediterrán típusú étrendek (jelentős zöldség, gyümölcsfogyasztás, teljes értékű gabonafélék, hüvelyesek, telítetlen zsírsavakban gazdag növényi olajok, sovány tejtermékek rendszeres fogyasztása, halak és tenger gyümölcsei előtérbe helyezése a hússal szemben) lehetséges előnyeit a hiperurikémia megelőzésében. Ezen kívül egyes kutatásokban felmerült a kávéfogyasztás és a C-vitamin szupplementáció lehetséges kedvező hatása a kórkép megelőzésében, mivel ezek csökkenthetik a szérumban a húgysavszintjét, valamint a köszvény kockázatát.