

高尿酸血症・痛風の食事



高尿酸血症とは…?

性・年齢を問わず血清尿酸値が7.0 mg/dl を超えると、高尿酸血症と診断されます。自覚症状がない場合が多いと言われています。



高尿酸血症の状態が長く続くと・・・

関節内に尿酸塩の血症ができて、激しい炎症をおこす「痛風」になる可能性が高くなります！

参考メモ①

血清尿酸値の高い方は、メタボリックシンドローム(肥満・脂質異常症・耐糖能異常・高血圧症など)の頻度が高くなるので注意が必要です。



食事療法のポイント!

肥満傾向の方は、体重を減らしましょう

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × **22**
(例) 身長160cmの場合の標準体重は・・・1.6 × 1.6 × 22 = 56.3 kg

!! 肥満の方は、過食に注意して、標準体重を目標に少しずつ減量することが大切です!!

25以上で計算した体重は**肥満**と判定されます



参考メモ②

あまりに急激な減量は、血清尿酸値の上昇につながるので注意です。肥満の人は現体重の3%の減量(3~6ヶ月)を目指しましょう。

プリン体を多く含む食品の摂取は控えましょう

肉や魚の内臓類に含まれるプリン体は、体内で尿酸に代謝され、尿酸は尿中に排泄されます。体内の尿酸が増えると、血液中に蓄積されることから、プリン体を多く含む食品は控えましょう。

参考メモ③

プリン体は水に溶けやすいので、肉や魚からとったスープは飲み干さないようにしましょう。

注意すべきポイントはまだまだあるぞ!



水分は十分にとりましょう

尿量が増加すると、尿酸の排泄量が増加するため、水分を十分補給しましょう。ただし、ジュースやスポーツ飲料での水分摂取はエネルギー過剰になりやすいので、ノンカロリーの飲料(水・お茶など)がお勧めです。

食事は3食バランスよく、規則正しく

食事ごとに、主食(ご飯・パン・麺)・主菜(肉・魚・卵・豆腐)・副菜(野菜類)を組み合わせましょう。



【プリン体の多い食品&少ない食品】

プリン体量	食品名と重さ(目安量)
極めて多い(300mg~)	鶏レバー100g(串3本程度) アジの開き130g(大1枚)
多い(200~300mg)	豚レバー100g(ニラレバ炒め1人分程度) マイワシ100g(1匹)
少ない(50~100mg)	豚肉ロース100g(薄切り3枚程度) うなぎ100g(1/2匹)
極めて少ない(~50mg)	ウィンナー20g(1~2本)、鶏卵50g(1個) チーズ20g(1個)、牛乳200ml ブロッコリー50g(6房)、納豆30g(小1パック)

※ プリン体は1日あたり、400mg以内を目指しましょう

アルコールは節度ある適度な量を

アルコールは種類を問わず、その代謝の過程で尿酸を生み出します。お酒の席では、プリン体を多く含む食品を使ったおつまみや、脂質の多や塩分が多いものに偏りがちなので、注意しましょう。



日常生活の注意点

1. 外食はエネルギーの高いものが多いので、選び方を注意しましょう
2. 適度な運動を心がけましょう
3. ストレスを溜めないようにしましょう