

آیا مبتلایان نقرس باید مصرف حبوبات را برای همیشه کنار بگذارند؟

16 اردیبهشت 1405

نقرس از قدیمی‌ترین بیماری‌های متابولیک است؛ بیماری‌ای که نتیجه افزایش اسیداوریک در خون و رسوب آن در مفاصل است و می‌تواند دردهای ناگهانی و بسیار شدید ایجاد کند. به طوری که حتی راه رفتن برای فرد غیرممکن می‌شود.

نقرس از قدیمی‌ترین بیماری‌های متابولیک است؛ بیماری‌ای که نتیجه افزایش اسیداوریک در خون و رسوب آن در مفاصل است و می‌تواند دردهای ناگهانی و بسیار شدید ایجاد کند. به طوری که حتی راه رفتن را برای فرد غیرممکن سازد. به گفته پزشکان، مصرف زیاد گوشت یکی از دلایل افزایش سطح اسیداوریک در این افراد و در نتیجه، بروز حمله‌های نقرسی در مفاصل آنها است. غیر از گوشت، یک باور غذایی میان مردم جا افتاده است: اینکه حبوبات برای مبتلایان به نقرس «مضر و ممنوع» هستند.

دکتر عبدالرحمان رستمیان، فوق تخصص روماتولوژی در گفتگو با همشهری‌آنلاین، این باور رایج را اشتباه می‌داند و توضیح می‌دهد: «مصرف حبوبات هیچ مشکلی برای فرد مبتلا به نقرس ایجاد نمی‌کند. به این شرط که در مصرف آن زیاده‌روی نشود. بنابراین باورهای رایج درباره مضر بودن حبوبات برای نقرس و لزوم قطع کامل مصرف آن کاملاً نادرست است.

دکتر رستمیان می‌گوید: «به طور کلی، توصیه ما به افراد مبتلا به نقرس این است که بعضی از مواد غذایی را مصرف نکنند یا محدود مصرف کنند. مثلاً مصرف مواد گوشتی از جمله جگر، قلوه و کله‌پاچه باید خیلی محدود شود. در عوض، مصرف برخی مواد غذایی مثل لبنیات کم‌چرب اتفاقاً توصیه می‌شود و برای افراد دچار نقرس خیلی هم مفیدند. همچنین مصرف الکل ممنوع است. چون باعث تخریب سلول‌ها می‌شود و اسیداوریک، محصول نهایی تخریب این سلول‌ها است. بنابراین توصیه می‌شود از مصرف آن کاملاً خودداری شود. مصرف آبمیوه‌های صنعتی دارای فروکتوز هم می‌تواند باعث بروز حمله‌های نقرسی شود. اما مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه برای این افراد بسیار مفید است.»

او درباره مصرف گوشت می‌گوید: «مصرف مواد گوشتی برای این افراد محدود می‌شود، اما کاملاً ممنوع نیست. به طور کلی، میزان کالری دریافتی باید متناسب با نیاز بدن باشد. چون دریافت بیش از حد کالری می‌تواند موجب بروز حمله نقرسی شود. البته باز تاکید می‌کنم که نقرس، بیماری‌ای است که به راحتی قابل درمان است و فرد می‌تواند بدون عارضه و بدون هیچ مشکلی تا پایان عمر با آن زندگی کند.»

این فوق تخصص روماتولوژی در پاسخ به این سوال که آیا پرهیزهای غذایی فرد نقرسی، دائمی است، می‌گوید: «به‌هرحال، فردی که زمینه ابتلا دارد، اگر مقدار زیادی پروتئین مصرف کند، ممکن است دچار حمله شود. بنابراین رعایت پرهیزهای غذایی اهمیت دارد. در واقع، این پرهیزها نوعی رژیم غذایی سالم

هستند که حتی افراد غیرمبتلا به نقرس هم باید آنها را رعایت کنند. مثلا افراد عادی هم باید مصرف گوشت قرمز را محدود کنند یا مثلا مصرف الکل را برای خود ممنوع کنند. حتی بعضی از ماهی‌ها و غذاهای دریایی هم حاوی اسید اوریک بالایی هستند و توصیه می‌شود مصرف آنها در افراد نقرسی و حتی افراد عادی محدود شود.»