



栄養部便り 2016年2月

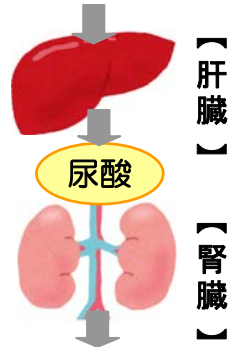


高尿酸血症・痛風の予防について

尿酸値が高い!

まず「プリン体」って何？
細胞中にある核酸(遺伝子の成分)を構成する成分のひとつで、血液中の尿酸の原料となる物質。
ほとんどの食品に含まれています。

食品中のプリン



尿とともに排泄

と言われたら、まずプリン体の量よりも「**食べ過ぎ**」や「**飲み過ぎ**」がないか**毎日の食事や生活習慣を見直すことが大切**です。

- **標準体重を目指す** 減量により尿酸値は低下します。
- **食べ過ぎず腹八分目** 多いかな?と思ったら残す。ストなどでやけ食いをしない。
- **アルカリ性食品の野菜や海藻類を十分にとる** 酸性に傾いている尿を中性化するのにアルカリ性食品が効果的。人参などの野菜、わかめ・ひじきなどの海藻類、いも類、果物、大豆など。



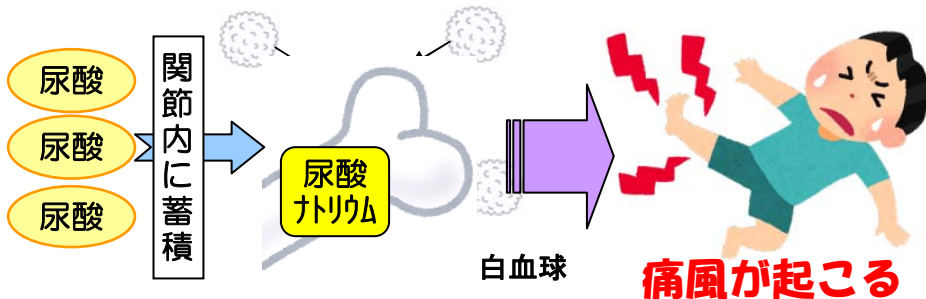
- **水分は積極的に** 尿量を増やして排泄を促すために清涼飲料水やジュースではなく、水やお茶を。



- **アルコールは適量に**
- **プリン体を多く含む食品は控えめに**

この2項目は次回3月の栄養部便りで解説します。

尿酸の作りすぎや排泄が悪くなると、血液中の尿酸値が上昇し、血液に溶けなくなった尿酸が関節内で結晶になり、この結晶である尿酸ナトリウムを白血球が攻撃する時に痛風が起こります。高尿酸血症は尿酸値が7.0mg/dlを超えると診断され、この状態が数年以上続くと痛風が起こりやすくなります。



ご相談は栄養部まで

