

गठिया (गाउट) में खानपान

क्या सचमुच मदद करता है, और किसे बेवजह बदनाम किया गया है



गाउट में खानपान की सीमा समझें

अकेले खानपान से यूरिक एसिड आमतौर पर थोड़ा ही घटता है। यह मदद करता है और दौरे कम करता है — पर **यह आपकी रोज की गोली का विकल्प नहीं है**। जो लोग दवा बंद करके सिर्फ परहेज पर भरोसा करते हैं, वे ज्यादा दौरे और जोड़ की खराबी के साथ लौटते हैं। अच्छी बात यह है कि जो कुछ सबसे ज्यादा मायने रखता है, वह गिनती में थोड़ा ही है।

सबसे बड़े कारण — पहले इन्हें छोड़ें

शराब, खासकर बीयर। बीयर सबसे खराब है — वह प्यूरीन भी बढ़ाती है और यूरिक एसिड निकलने में रुकावट भी डालती है। ज्यादातर लोगों के लिए यही सबसे असरदार बदलाव है।

मीठे पेय और हाई-फ्रक्टोज सिरप वाली चीजें — कोल्ड ड्रिंक, डिब्बाबंद जूस, एनर्जी ड्रिंक। फ्रक्टोज सीधे यूरिक एसिड बढ़ाता है। यह बात बहुत कम लोगों को पता है।

कलेजी, गुर्दा, भेजा जैसे अंग के मांस — इनमें प्यूरीन बहुत ज्यादा है।

ज्यादा मात्रा में लाल मांस और मटन, और झींगा, केकड़ा जैसे समुद्री जीव। सार्डिन और बांगड़ा भी।

फायदेमंद — ये ज्यादा लें

पानी — रोज 2.5 से 3 लीटर, जब तक मना न हो। पतला पेशाब यूरिक एसिड निकालने में मदद करता है और पथरी रोकता है।

कम वसा वाला दूध और दही — दुग्ध पदार्थ यूरिक एसिड सचमुच घटाते हैं।

चेरी और गहरे रंग के बेर — दौरे कम होने के असली प्रमाण हैं।

काफ़ी — कम यूरिक एसिड से जुड़ी पाई गई है।

विटामिन सी वाली चीजें — आंवला, अमरुद, नींबू-संतरा।

सब्जियाँ, साबुत अनाज, मेवे और अंडे — सब ठीक हैं।

बेवजह बदनाम

दाल, राजमा, चना, मटर, पालक, फूलगोभी, मशरूम और टमाटर में प्यूरीन होता है, पर **पौधों के प्यूरीन से दौरे बढ़ते हुए नहीं पाए गए हैं**। दाल छोड़ने की जरूरत नहीं। बहुत से लोग बेवजह अपना मुख्य प्रोटीन छोड़ देते हैं और कमजोर हो जाते हैं।

दो बातें और: वजन **धीरे-धीरे** घटाएँ — भूखे रहने और तेज डाइटिंग से यूरिक एसिड बढ़ता है और दौरा पड़ सकता है। और ब्लड प्रेशर, शुगर व कोलेस्ट्रॉल काबू में रखें, जो अक्सर गाउट के साथ चलते हैं।

