

गाउटमध्ये आहार

खरोखर काय मदत करते, आणि कशाला उगाच दोष दिला जातो



गाउटमध्ये आहाराची मर्यादा समजून घ्या

केवळ आहाराने युरिक अॅसिड सहसा थोडेच कमी होते. ते मदत करते आणि झटके कमी करते – पण **तो तुमच्या रोजच्या गोळीला पर्याय नाही**. जे लोक औषध बंद करून फक्त पथ्यावर विसंबतात, ते जास्त झटके आणि सांधे बिघडवून परत येतात. चांगली बातमी अशी की, सर्वात जास्त महत्वाच्या गोष्टी मोजक्याच आहेत.

सर्वात मोठी कारणे – आधी ही बंद करा

दारु, विशेषतः बिअर. बिअर सर्वात वाईट – ती प्युरीनही वाढवते आणि युरिक अॅसिड बाहेर पडण्यात अडथळाही आणते. बहुतेकांसाठी हाच सर्वात परिणामकारक बदल आहे.

गोड पेये आणि हाय-फ्रुक्टोज सिरप असलेले पदार्थ – कोल्ड्रिंक, डब्यातील ज्यूस, एनर्जी ड्रिंक. फ्रुक्टोज थेट युरिक अॅसिड वाढवते. ही गोष्ट फार थोड्यांना माहीत असते.

यकृत, मूत्रपिंड, मेंदू यांसारखे अवयवांचे मांस – यात प्युरीन खूप जास्त.

जास्त प्रमाणात लाल मांस आणि मटण, आणि **कोळंबी, खेकडा** यांसारखे कवचधारी मासे. सारडीन आणि बांगडाही.

उपयुक्त – हे जास्त घ्या

पाणी – रोज 2.5 ते 3 लिटर, मनाई नसल्यास. पातळ लघवी युरिक अॅसिड बाहेर टाकण्यास मदत करते आणि मूतखडा टाळते.

कमी स्निग्धतेचे दूध आणि दही – दुग्धजन्य पदार्थ युरिक अॅसिड खरोखर कमी करतात.

चेरी आणि गडद रंगाची बेरी – झटके कमी होण्याचे खरे पुरावे आहेत.

कॉफी – कमी युरिक अॅसिडशी संबंधित आढळली आहे.

व्हिटॅमिन सीयुक्त पदार्थ – आवळा, पेरू, लिंबू-संत्रे.

भाज्या, अख्खी धान्ये, सुकामेवा आणि अंडी – सर्व चालतात.

उगाच दोष दिलेले

डाळ, राजमा, चणा, वाटाणा, पालक, फ्लॉवर, मशरूम आणि टोमॅटो यात प्युरीन असते, पण **वनस्पतींच्या प्युरीनमुळे झटके वाढल्याचे आढळलेले नाही**. डाळ सोडण्याची गरज नाही. अनेक जण विनाकारण आपला मुख्य प्रथिन-स्रोत सोडून देतात आणि अशक्त होतात.

आणखी दोन गोष्टी: वजन **सावकाश** कमी करा – उपाशी राहणे आणि झटपट डाएटमुळे युरिक अॅसिड वाढते आणि झटका येऊ शकतो. आणि गाउटसोबत सहसा येणारे रक्तदाब, साखर व कोलेस्टेरॉल आटोक्यात ठेवा.

