

かつて痛風の食事療法というと、尿酸のもとであるプリン体の多い食品の制限が強調されました。現在では、食事からとれるプリン体の量は全体から見るとそれほど多くないと考えられ、プリン体制限はあまり強調されていません。痛風の人は、次の点に注意して食事をとってください。

POINT

高尿酸血症を予防する食事

- 1 プリン体をとりすぎないよう、注意！
- 2 減量は尿酸値を下げる効果が
- 3 水分をとって、尿酸を排泄
- 4 アルコールは痛風のもと
- 5 やはり、バランスよく

体内の新陳代謝が行われる結果、細胞の核からできる物質がプリン体。これが尿酸のもとになります。痛風を予防するには、このプリン体を多く含む食品を続けて多量に摂らないことも必要です。プリン体は煮ると煮汁に移るので、肉類は煮て料理し、煮汁を飲まないようにします。

痛風は、太っている人に多いことが分かっています。太っている人が体重を落とすと、たいがい尿酸値が下がります。食べすぎている人は食べる量を適正にし、減量の努力を！ただ、食事を極端に減らすと、尿酸値が上がることもあるのでご注意ください。減量おゆくりと行います。

水分を十分にとり、尿酸を尿といっしょに排泄することが大切。「水分が大切」であることを誤って、「ビールを飲むとよい」という人がいますが、これは誤り！アルコールは尿酸値を上げる方向に働きます。

アルコールはさまざまな理由で痛風の原因になります。

- ①お酒自体に尿酸が含まれています。
- ②アルコールは、肝臓でプリン体が作られるのを促進します。
- ③アルコールが体内で分解される時に、アセトアルデヒドという物質が作られ、これが尿酸の排泄を妨げます。
- ④アルコールの利尿作用で脱水を起こしやすくなり、尿酸値を上げます。
- ⑤アルコールは食欲を増進し、暴飲暴食のもととなって 肥満につながります。

肥満を避け、健康を維持するには、やはりバランスのよい食事が欠かせません。痛風に限らず、さまざまな成人病の予防につながります。

高プリン食品

101 ~ 125 mg

126 ~ 500 mg

中等度プリン食品

75 ~ 100 mg



肥満の原因に心当たりはありますか？

- 菓子類・果物 アルコールをとりすぎませんか？
- ジュース・スナック菓子をとりすぎませんか？
- 食事が不規則ではありませんか？
- 早食いのくせがありませんか？
- 脂っこい料理を多く食べていませんか？
- 外食が多くありませんか？
- 野菜海藻類が不十分ではありませんか？
- 1日2食ではありませんか？

☆思い当たることがあれば、今日から気をつけたいものです。

アルコールの害

日本酒、ビール、ウイスキー、ワイン、焼酎、リキュール

食事のバランス

主菜 メインのおかずは、毎食1品。肉より魚を多くします。いろいろな種類の食品を食べたいもの。

副菜 野菜料理は毎食2品とります。海藻類・芋類もとりたいたいもの。

主食 主食は、毎食適量を食べることが大切。減らしすぎはよくありません。

汁物 塩分のとりすぎを防ぐため、汁物は1日1杯を原則に。

油類 油を使った料理は高カロリー。1日2食を限度とします。

間食 ビタミン・ミネラルの補給に、毎日牛乳200ml・果物1個を心がけます。