

尿酸値が高い方の食事療法

[_____]さま

【高尿酸血症】

- 血液内の尿酸値が 7.0mg/dlを超えると、高尿酸血症と診断されます。アルコールやたんぱく質(特にプリン体)のとり過ぎで尿酸は上がります。
- 薬物療法だけでなく、毎日の食事に気を付けて、尿酸を抑えることが重要です。

【食事と尿酸】

- 肥満と判定され、血清尿酸値の高い人は、過食に注意し標準体重を目標に減量することが大切です。ただし、極端に急激な減量で尿酸値が上昇することがあります。
- プリン体を多く含む食品を摂取すると尿酸値が上がりやすくなります。

極めて多い	300mg～	鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、あんこう肝酒蒸し
多い	200-300mg	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、マアジ干物、さんま干物
少ない	50-100mg	ウナギ、ワカサギ、豚ロース、豚バラ、牛肩ロース、牛タン、マトン、ボンレスハム、プレスハム、ベーコン、ツミレ、ほうれん草、カリフラワー
極めて少い	～50mg	コンビーフ、魚肉ソーセージ、かまぼこ、焼きちくわ、さつま揚げ、カズノコ、スジコ、ウインナソーセージ、豆腐、牛乳、チーズ、バター、鶏卵、とうもろこし、ジャガイモ、さつまいも、米飯、パン、うどん、そば、果物、キャベツ、トマト、にんじん、大根、白菜、海藻類

プリン体の 100g あたりの含有量 (mg/100g) (総プリン体量:高尿酸血症・痛風のガイドライン 2010 年版)

- 尿量が増加すると、尿酸の排泄量が増加します。水分を十分に摂取しましょう。
- 尿をアルカリ化する食品(野菜・キノコ・海藻・果実など)も尿酸低下に有効です。尿酸は尿のバランスが中性～アルカリ性に傾けば溶けやすくなり、排泄されやすくなります。
- アルコール飲料は、アルコール自体の代謝に関連して血清尿酸値を上昇させるので控えましょう。特に、ビールはプリン体を多く含むので、避けましょう。

上記内容を説明しました。

平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 科