

Γκαθιαγκούση Ευγενία

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παθολογίας - Υπέρτασης ΑΠΘ
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολικής King 's College London, United Kingdom

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΥΠΕΡΟΥΡΙΧΑΙΜΙΑΣ

Περιορισμός πρόσληψης πουρινών

- Περιορισμός κατανάλωσης κρέατος και τυροκομικών.
- Μέτρια κατανάλωση σε ψάρια και πουλερικά (1-2 φορές / εβδομάδα).
- Περιορισμός κατανάλωσης οστρακοειδών, ψαριών, λαχανικών και φρούτων πλούσιων σε πουρίνες.
- Διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους.

Τροφές πλούσιες σε πουρίνες	
Κρεατικά	Βοδινό, χοιρινό, αρνί, κατσίκι, εντόσθια, συκώτι, καρδιά, νεφρά, εγκέφαλος, αλλαντικά, μπέικον.
Ψάρια - θαλασσινά	Σκουμπρί, σαρδέλα, τόνος, ρέγκα, σολομός, γλώσσα, αντζούγιες, καβούρι, αστακό, γαρίδες, μύδια, χτένια, αυγοτάραχο.
Λαχανικά - Όσπρια	Μανιτάρια, σπανάκι, φασόλια, μπιζέλια, μπρόκολο, κουνουπίδι, καρότα, μελιτζάνα, σπανάκι, σπαράγγια, φακές.
Μαγιά και προϊόντα της	Μαγιά, αρτοσκευάσματα, μπίρα.
Φρούτα	Μπανάνα, αβοκάντο, αποξηραμένα σύκα, μήλα, ακτινίδια, ανανάς, φράουλες.

Γενικές διατροφικές οδηγίες

- Αποφυγή κατανάλωσης αλκοόλης.
- Επιλογή άπαχων και ημι-άπαχων γαλακτοκομικών.
- Κατανάλωση προϊόντων ολικής άλεσης.
- Υγιεινό μαγείρεμα.
- Αποφυγή ζάχαρης και προϊόντων με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη (αναψυκτικά, γλυκά, τροφές με σιρόπι).
- Κατανάλωση αρκετής ποσότητας νερού.
- Μικρά και συχνά γεύματα.

Αύξηση φυσικής δραστηριότητας

- 5-7 φορές την εβδομάδα τουλάχιστον 30-60 λεπτά συμμετοχή σε ποικιλία ασκήσεων με προτεραιότητα στην αερόβια άσκηση (πχ. περπάτημα, τρέξιμο, κολύμπι, γυμναστήριο κλπ.).
- Στόχος είναι > 10.000 βήματα την ημέρα (περίπου 1 ώρα περπάτημα πέραν της ημερήσιας κίνησης).