



痛風は、血中の尿酸が排出能力を超えて体内にたまり、関節内に結晶ができることで発症するのですが、一度発症すると完全に溶けるまで五年かかるともいわれます。

体内で尿酸が過剰に作られている人は、食事の見直しが必要です。尿酸のもととなるプリン体は、ほとんどの食品に含

尿酸値、高くない？ (下)

尿酸値と食べ物



多程度にします。ビールだけでなく、アルコールのある人を除き、水分を自分で代謝で尿酸値を上げてしまうため、お酒全般はやめた方がいいですね。

尿酸の排出が苦手な人は、乳製品や海藻、キノコなどアルカリ性の食品、食物繊維の多い食品を積極的に取ると良いです。

野菜や豆類のプリン体は比較的高く見えますが、それほど尿酸値を上げないため、制限の必要はありません。

まれており、細胞数が多いため、細胞分裂が盛んなもの、うま味の強い食品は含有量が多いです。

尿酸値が高い人はプリン体は一日四百筋を目安にし、肉や魚は一食八十筋はあります。

心臓や腎臓などに持病のある人を除き、水分を多めに取るのも尿酸値を下げる効果があります。生活習慣の改善のためにと突然激しい運動をする

と、痛風の引き金になる場合もあるため、医師の指示に従ってください。

(竹中真規循環器内科医師・談)

プリン体抑え、食事見直し

中日病院 名古屋市中区丸の内3の12の3。 中日病院 052(961)2491