АНГЛ-УКР

# Nutrition Hotline: gout and nutrition Vegetarian Journal > 2010 Issue 2 **[source]** Suzanne Havala Hobbs, DrPH, MS, RD	# Гаряча лінія з питань харчування: подагра та харчування Vegetarian Journal > 2010 Випуск 2 Відповідає Сюзанна Хавала Гоббс, докторка в галузі громадського здоров’я, сертифікована дієтологиня

QUESTION: "What is gout? Who is most likely to experience it? And what dietary changes can help to reduce its occurrence?"

ANSWER: For some people, arthritis is a pain in the big toe.

These people experience gout, a form of arthritis characterized by sudden bouts of intense, burning pain, often accompanied by stiffness and

ПИТАННЯ: «Що таке подагра? Хто, швидше за все, нею страждає? І які зміни в харчуванні можуть допомогти зменшити її виникнення?»

ВІДПОВІДЬ: Для деяких людей артрит проявляється як біль у великому пальці ноги.

Ці люди страждають подагрою, формою артриту, що характеризується раптовими нападами інтенсивного пекучого болю, який часто супроводжується скутістю та набряком. Як не дивно,

swelling. Oddly, the joint in the big toe is the most common site of an attack, but gout can also affect the ankles, knees, hands, and wrists. Gout is more common in men than women and most frequently develops between 40 and 50 years of age. Typically, attacks last from a few days to more than a week.

суглоб великого пальця ноги є найпоширенішим місцем нападу, але подагра також може вражати щиколотки, коліна, руки та зап'ястки. Подагра частіше зустрічається у чоловіків, ніж у жінок, і найчастіше розвивається у віці від 40 до 50 років. Як правило, напади тривають від кількох днів до більше тижня.

The source of the pain associated with gout is a build-up in the blood of uric acid, which can form sharp crystals that collect in the joints. People who are overweight or heavy drinkers of alcohol are more likely to have high uric acid levels. Certain medications, such as aspirin and thiazide diuretics, and some medical conditions, including high blood pressure and hypothyroidism, are also associated with increased blood levels of uric acid.

Джерелом болю, пов'язаного з подагрою, є накопичення в крові сечової кислоти, яка може утворювати гострі кристали, що накопичуються в суглобах. У людей із зайвою вагою або тих, хто зловживає алкоголем, частіше спостерігається високий рівень сечової кислоти. Деякі ліки, такі як аспірин і тіазидні діуретики, а також деякі захворювання, включаючи високий кров'яний тиск і гіпотиреоз, також пов'язані з підвищенням рівня сечової кислоти в крові.

Fortunately, there are ways to reduce the symptoms associated with gout in some people. Simple dietary changes are often a good place to start:

- **Consume fewer animal proteins.** All animal proteins raise uric acid levels, so reducing the amount of animal products in your diet or eliminating them completely may help to ease symptoms.
- **Consider limiting plant-based foods that raise uric acid levels.** Asparagus, mushrooms, and dried beans and peas are high in purines, which break down into uric acid in the body. However, you should focus on avoiding other foods that raise uric acid levels, such as animal products, before you consider limiting these otherwise healthful foods.
- **Drink plenty of fluids.** Water is the best choice. Staying well-hydrated helps to dilute blood uric acid levels.
- **Avoid alcohol.** Men should limit drinks to two per day; women should not have more than one a day. Less is better. Avoid alcohol completely if you are experiencing an attack of gout.

На щастя, є способи зменшити симптоми подагри у деяких людей. Прості зміни дієти часто є хорошим початковим кроком:

- **Споживайте менше тваринного білка.** Усі тваринні білки підвищують рівень сечової кислоти, тому зменшення кількості продуктів тваринного походження у вашому раціоні або повне їх виключення може допомогти полегшити симптоми.
- **Подумайте про обмеження рослинної їжі, яка підвищує рівень сечової кислоти.** Спаржа, гриби, сушені боби та горох містять багато пуринів, які в організмі розщеплюються з утворенням сечової кислоти. Однак вам слід зосередитися на уникненні інших продуктів, які підвищують рівень сечової кислоти, таких як продукти тваринного походження, перш ніж обмежувати ці в цілому корисні для здоров'я продукти.
- **Пийте багато рідини.** Вода – найкращий вибір. Споживання достатньої кількості рідини допомагає знизити рівень сечової кислоти в крові.
- **Уникайте алкоголю.** Чоловікам слід обмежити вживання до двох порцій на день; жінки не повинні вживати алкоголь більше одного разу на день. Краще менше. Повністю уникайте алкоголю, якщо ви відчуваєте напад подагри.

Lifestyle changes can also reduce symptoms of gout:

Зміна способу життя також може зменшити симптоми подагри:

• If you are overweight, work at losing those extra pounds to reduce the pressure on your joints. Establish a habit of regular physical activity, and cut back on the amount you eat. • Avoid fasting or low-carb, high-protein diets if you are trying to lose weight. Both approaches can raise uric acid levels. If you'd like to learn more about gout, visit the National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases, a unit of the National Institutes of Health, online at www.niams.nih.gov.	• Якщо у вас надмірна вага, постарайтеся скинути зайві кілограми, щоб зменшити навантаження на суглоби. Візьміть за звичку регулярно мати фізичні навантаження і скоротіть кількість їжі. • Уникайте голодування або дієт з низьким вмістом вуглеводів і високим вмістом білка, якщо ви намагаєтеся схуднути. Обидва підходи можуть підвищити рівень сечової кислоти. Якщо ви хочете дізнатися більше про подагру, відвідайте Національний інститут артриту та захворювань опорно-рухового апарату та шкіри, підрозділ Національного інституту охорони здоров’я, на сайті www.niams.nih.gov . PS: також на сайті є стаття «Подагра та рослинні дієти»