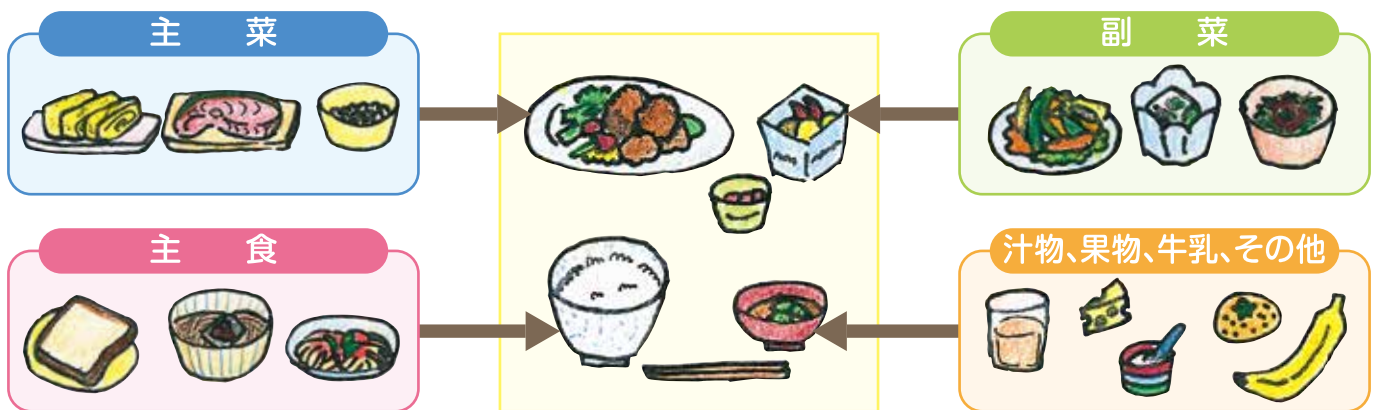


高尿酸血症、痛風を予防するための食生活のポイント

| 検査項目 | 基準値 | 検査の目的・わかること |
|--------|------------|------------------------------------|
| 尿酸(UA) | 7.0mg/dl以下 | 血液中の尿酸が過剰な状態を高尿酸血症といい、痛風等を引き起こします。 |

痛風は、過剰な尿酸が針状の尿酸塩の結晶となり、体のあちこちにたまって痛みをひき起こす状態をいいます。

1 野菜たっぷりのバランスのとれた食事を心がけましょう

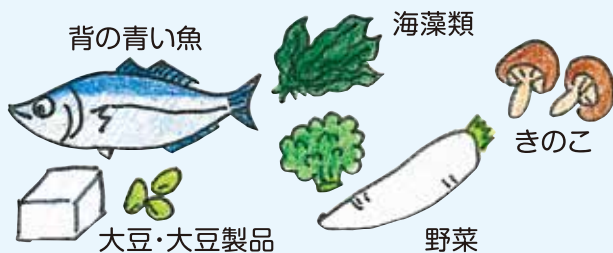


「腹八分目」を心がけ、食べすぎに注意しましょう。肥満傾向の方は、標準体重を目標に減量しましょう。

2 塩分と脂肪は控えましょう

高尿酸血症では、痛風をはじめ脂質異常症などの合併症がみられます。

脂質異常症の予防



- ★動物性脂肪を控えめに、青魚や大豆製品等を積極的に摂り入れましょう。
- ★野菜料理を十分に摂りましょう。

減塩のすすめ方

1日の塩分摂取量 { 男性:9.0g未満
女性:7.5g未満



- ★旨味、酸味、香辛料等を上手に活用し、減塩を心がけましょう。

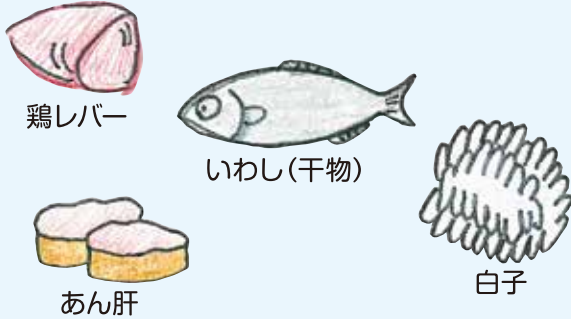
3 プリン体の摂りすぎに注意しましょう

プリン体を多く含む食品の食べすぎは尿酸値を上昇させます。

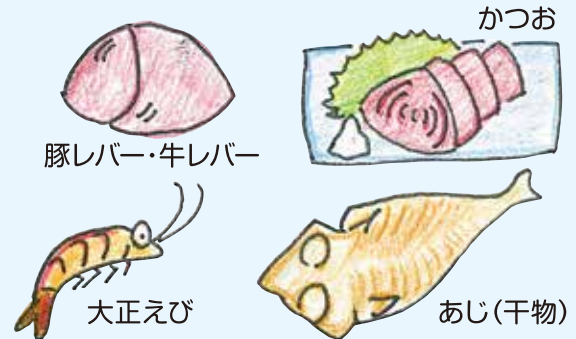
1日400mgにとどめましょう!

プリン体を多く含む食品(100g中)

極めて多い(300mg~)



多い(200~300mg)



4 アルコールを控えましょう

アルコールは尿酸を増やします。



プリン体含量
約30mg

500ml中
(約中ジョッキ1杯)

5 水分を十分に摂りましょう

水分を摂って尿量を増やしましょう。水分を多く摂ると尿への尿酸の排泄が増加し、尿酸を体外へ排出できます。

1日2リットルを目安に!



★エネルギーや糖分のないお茶を飲みましょう。
アルコールは水分に含みません!

就寝前にコップ1杯の飲水の習慣を!



★就寝中は呼吸や汗で水分が失われています。入浴前後、起床時など、こまめな水分補給を心がけましょう。

※腎臓疾患や心臓疾患のある方は、水分補給について医師の指示に従ってください。