

autor: Ass. mr sc med. dr Tatjana Mraović, spec higijene, dijetolog

Na učestalost pojave ove bolesti, pored nasledne sklonosti, nesumnjivo utiču navike u ishrani. Gotovo potpuni nestanak gihta u I i II svetskom ratu, kada je ishrana bila siromašna proteinima, i ponovna pojava posleratno, upućuje na to, kako bolest treba lečiti.



Giht je upala jednog ili više zglobova, nastala povećanim odlaganjem kristala mokraćne kiseline u kostima, hrskavici i sinovijalnim tečnostima zgloba. Ovaj izuzetno bolan artritis prati povećan nivo urične kiseline u krvi, uz pojavu kristala koji se talože oko zglobova.

To ih čini na dodir bolnim, otečenim i nefunkcionalnim, što otežava pokrete, izaziva bolne grčeve u mišići-ma uz često povišenu temperaturu tela, pa i groznicu. Simptomi nastaju naglo, a uvek su posledica metaboličkih poremećaja, loše ishrane, gojaznosti, hroničnog alkoholizma ili su posledica prevelikog unosa purina hranom.

Šta su purini?

Purini su sastavni deo proteina ćelijskog jezgra ljudi, ali i životinja, dakle i životinjskih namirnica. Otud hrana bogata purinima povećava nivo urične, ili mokraćne kiseline u krvi. Više od 80% urata stvara se svakodnevno kao konačni produkt prometa tkivne nukleinske kiseline.

Ujedno, osobe koje neumereno konzumiraju alkohol povećavaju sintezu urata u svom organizmu. Akutna intoksikacija alkoholom uzrokuje prolaznu acidemiju mlečnom kiselinom i ketozom, što narušava bubrežnu funkciju i izlučivanje, a time i posledično povećanje urične kiseline u krvi.



Šta je hiperurikemija?

Kada u telu nastane prevelika količina mokraćne kiseline ili kada je otežana njena eliminacija kroz bubrege, može se javiti stanje povećane mokraćne kiseline u telu ili hiperurikemija.

Ako to stanje potraje dovoljno dugo da se iz mokraćne kiseline u zglobove počnu taložiti kristali mokraćne kiseline, nastaje giht. Bolest se u početku manifestuje akutnim napadima bola u zglobovima, zbog izuzetno oštih kristala mokraćne kiseline koji su u zglobovima nakupljeni.

Naslage ili „tofi“ u zglobovima izazivaju njihovu deformaciju, a ako bolest potraje sledi lezija bubrega i urolitijaza (pojava bubrežnih kamenaca). Hiperurikemija je česta u gojaznih, osoba sa metaboličkim sindromom, povišenim krvnim pritiskom, šećernom bolešću tip 2, hroničnom bolesti bubrega i osoba sa kardiovaskularnim tegobama.

Ko oboleva?

Razlikujemo primarnu i sekundarnu hiperurikemiju. Primarni artritis urica, kako lekari kliničari nazivaju giht, mnogo je češći u muškaraca već u četvrtoj deceniji života. Žene obolevaju u menopauzi. Sekundarna hiperurikemija je najčešće posledica korišćenja mnoštva lekova poput tijazidnih diuretika, furosemidnih diuretika, etakrinske kiseline, anituberkulotika pirazinamida, a okrivljena je i salicilna kiselina i antagonisti receptora H2.

Šta treba izbegavati u ishrani?

Zahvaljujući postojanju današnje terapije striktna dijeta nije potrebna, sem u akutnoj fazi bolesti. Savet obolelima u mirnoj fazi bolesti svakako jeste izbegavanje hrane koja je bogata purinima, poput iznutrica (džigerica, gušterača, bubrezi i prerađevine od iznutrica, poput džigernjače, kavurme...), plava riba (sardine, skuša, incuni) i morski plodovi (škampi, dagnje, ali i riblja ikra i konzervisana riba).

Treba izbegavati i crvena mesa, prerađevine od mesa, mesne ekstrakte poput bujona i gotovih supa. Isključite alkohol. Dakle, dijeta koja se savetuje je drastično (u akutnoj fazi) ili, s

obzirom da su oboleli pre pojave bolesti jeli neumerene količine namernica životinjskog porekla, uvođenje umerenih količina ove hrane u svakodnevni jelovnik (u mirnoj fazi bolesti). Savetuje se izbegavanje masne hrane. Ona goji, a ujedno i usporava varenje i tako koči izlučivanje mokraćne kiseline.

Uspešnost u lečenju će obezbediti i gubitak viška kilograma, držanje pod kontrolom vrednosti holesterola i triglicerida u krvi, smanjeno uživanje u alkoholnim pićima i razumno korišćenje lekova. Trešnje, borovnice, ali i drugo šumsko voće može pomoći u smirivanju napada gihta. Avokadu i ananasu se pripisuje uloga u smanjenom stvaranju mokraćne kiseline.



Principi dijete sa smanjenim sadržajem purina

- Zabranjen je unos alkohola (i piva)
 - Postepeno smanjujte telesnu težinu, ako je povećana
 - Povećajte unos tečnosti, prvenstveno vode
 - U toku akutnog napada ne upotrebljavajte hranu sa visokim ili umerenim sadržajem purina.
- Po prestanku napada postepeno uvodite bela mesa i belu ribu.

Savet plus!

Ne preporučujem nagli gubitak kilograma, koliko god Vam to prijalo i stvaralo osećaj uspešnosti. Naglo skidanje kilograma uzrokuje ketozu, te se smanjuje izlučivanje urata, a upravo to treba sprečiti.

Restrikcija od 300 do 600 kcal u jednom danu je dovoljna, mala odricanja će doneti veliki rezultat.

Razlikujemo primarnu i sekundarnu hiperurikemiju. Primarni artritis urica, kako lekari kliničari

nazivaju giht, mnogo je češći u muškaraca već u četvrtoj deceniji života. Žene obolevaju u menopauzi.