

高尿酸血症と食事

今回は、血液中の尿酸値が高い状態である高尿酸血症と食事における予防策についてご紹介します。

尿酸の産生と排泄

尿酸は体内で合成されるプリン体と食品から摂取されるプリン体から1日に約700mg産生されます。また、体内の尿酸量を常に約1200mgに保つために尿や便などと共に約700mg体外へ排泄されます。



しかし、代謝異常により過剰に尿酸が産生されたり、腎臓の排泄機能が低下すると...

産生と排泄のバランスが崩れ、体内の尿酸量が多くなります。血液中の尿酸が基準値(7.0mg/dℓ)以上の状態を**高尿酸血症**といいます。

進行すると痛風を発症し、尿路結石や腎障害などの合併症を引き起こす可能性があります。



3つのタイプ

◎腎負荷型

尿酸の排泄機能は正常。体内で尿酸が過剰に産生されてしまうタイプ。

◎尿酸排泄低下型

産生される尿酸量は正常。排泄機能が低下しているため、尿酸が処理されずに体内に残ってしまうタイプ。

◎混合型

尿酸の産生量が多く排泄量も少ないタイプ。

💡 該当するタイプは蓄尿検査で知ることができます。原因の特定や治療方針などを決める上で重要となります。

尿酸値の上昇を防ぐ食生活のコツ

主食・主菜・副菜から五大栄養素をバランスよく摂る



プリン体の多い肉・魚類は煮る・茹でる



ビタミン・ミネラルの豊富なカボチャ・ナスほうれん草などの野菜を摂る



食物繊維の多い海藻・きのこ類を摂る

★食物繊維は1日あたり20~25gが目安



牛乳・乳製品を摂る

★牛乳は1日あたり200mlが目安



アルコールを控える

★ビールは1日あたり500ml未満
日本酒・ワインは180ml未満



塩分を控える

★男性は1日あたり8g未満
女性は7g未満
高血圧症の方は6g未満



尿酸値の上昇の予防・改善策には食生活の他に運動(有酸素運動)や水分補給なども関わります。個人差により対応が変わるため、詳しく知りたい方は医師へ相談することをおすすめします。

高尿酸血症は食生活の乱れと大きく関わっています。栄養のバランスや調理法を見直し、減塩や節酒を心がけることは尿酸値の上昇を防ぐことにつながります。また、痛風・尿路結石・腎障害などを発症させないためにも、定期的に健康診断を受診しましょう。