

تغذية مرضى النقرس Nutrition of Gout Patients

مقدمة

يُعدّ مرض النقرس أحد أقدم الأمراض التي عرفها الإنسان، ويكثر حدوثه في المجتمعات ذات الدخل المرتفع، ويصاب الشخص بهذا المرض نتيجة حدوث خلل واضطراب في عملية أيض مركّب البيورين (Purine) في الجسم، وهو ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى حمض اليوريك (حمض البولييك) في الدم، وترسّب أملاح الحمض البولي (يورات الصوديوم) (Tophi or Sodium Urates) في المفاصل الصغيرة، والغضاريف، وحول الأنسجة، ممّا يسبب التهاب المفاصل.

يعاني مرضى النقرس غالباً عدم القدرة على التخلص من حمض اليوريك، علماً بأنّ الإنسان السليم يتخلص من نحو 700 ملليجرام من هذا الحمض يومياً عن طريق الكليتين. ويُقدّر مخزون سوائل الجسم من حمض اليوريك بنحو 1000 ملليجرام، ويرتفع هذا المخزون إلى (3-15) ضعفاً في حال الإصابة بمرض النقرس.

يصيب النقرس عادة الرجال (90%) أكثر من النساء (10%)، خاصةً بعد سنّ الخامسة والثلاثين، وتصاب به المرأة غالباً بعد انقطاع الطمث. وممّا يجدر ذكره هنا أنّ البيورينات تدخل في تكوين الأحماض النووية (Nucleic Acids) التي تتوافر في الأغذية الحيوانية والنباتية، مثل: الكبد، والكلاوي، والمخ، والبقوليات، وجنين القمح، والسردين، وبيض السمك.

أعراض مرض النقرس (Symptoms of Gout)

تشبه أعراض مرض النقرس أعراض مرض التهاب المفاصل (Arthritis)، وتتمثل هذه الأعراض في الآتي:

1- حدوث ألم شديد في إصبع إبهام القدم، تعقبه فترة سكون مع استمرار الألم إلى أعلى الرجل. وتكون شدة الألم أكثر ممّا هو الحال في التهاب المفاصل. كما يحدث ألم في الغضاريف والعظام القريبة من المفاصل بسبب ترسّب أملاح حمض اليوريك (يورات الصوديوم). وتستمر آلام المفاصل في البداية عدّة أيام، ثمّ تزداد نوبات الألم أسابيع عدّة في حالة عدم العلاج، وتتكرّر نوبات الألم مرّات عدّة في السنة.

2- ارتفاع مستوى حمض اليوريك في الدم (Hyperuricemia). فقد أثبتت الدراسات أنّ ترسّب أملاح حمض اليوريك في المفاصل يؤدي إلى تهتكّ العظام وتشوّهها، خاصةً عظام اليد، بالإضافة إلى احتمال حدوث حصيات في الكلية، ممّا يضعف قدرتها على أداء وظائفها في الجسم، ويهدم أنسجتها.

تشخيص مرض النقرس (Diagnosis of Gout)

تظهر أعراض مرض النقرس بعد مُضيّ سنوات عدّة على ارتفاع مستوى حمض اليوريك في الدم. وفيما يأتي بيان لمستويات حمض اليوريك في الدم:

أ- المستوى الطبيعي لحمض اليوريك في الدم: (2.5-5) ملليجرامات لكل 100 مليلتر دم.

ب- مستوى حمض اليوريك في الدم في حال الإصابة بمرض النقرس:

● الرجال: 6 ملليجرامات لكل 100 مليلتر دم.

● النساء: 5.5 ملليجرامات لكل 100 مليلتر دم.

وكما ذُكر آنفاً، فإنّ حمض اليوريك يتكوّن من عملية أيض مركّب البيورين، حيث يساعد انخفاض (PH) البول (ارتفاع الحموضة) على تكوّن حصيات حمض اليوريك في الكلية. كما أنّ زيادة إفراز البول لحمض اليوريك نتيجة الإفراط في تناول اللحوم أو شرب الكحول، يعمل على تكوّن حصيات حمض اليوريك. وقد ثبت أنّ الأغذية الغنية بالبيورين تحتوي على كميات كبيرة من الرماد الحمضي (Acid Ash)، ممّا يؤدي إلى زيادة حموضة البول، وزيادة إفراز البول لحمض اليوريك في الكلية. وممّا يجدر ذكره هنا أنّه يتعيّن على مرضى النقرس تجنّب الصوم (ليوم، أو يومين)؛ لأنّه يعمل على رفع مستوى حمض اليوريك في الدم. كما أنّ خفض الوزن هو أمر مهم جداً بالنسبة إلى مرضى النقرس؛ لأنّه يساعد على معالجة المرض.

أكثر الأفراد عرضة للإصابة بمرض النقرس (People at Risk of Gout)

1- الأشخاص الذين ينتمون إلى عائلات يحفل تاريخها الطبي بالإصابة بمرض النقرس (عوامل وراثية).

2- الأشخاص المدمنون على تعاطي المسكرات.

3- الأشخاص الذين يعانون أمراضاً أخرى (مثل: السكري، وتصلّب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، واضطرابات الغدّة الدرقيّة)، أو خللاً في وظائف الكليتين.

4- الأشخاص الذين يفرطون في تناول الأغذية الغنية بمركّب البيورين.

5- الأشخاص المصابون بالسمنة.

حاجات مرضى النقرس من العناصر الغذائية (Nutrients Needs of Gout Patients)

1- الدهون

يجب الإقلال من تناول الدهون؛ لأنّ كثرتها تمنع أو تعيق الخروج الطبيعي لأملاح حمض اليوريك. وبعبارة أخرى، يجب أن تكون كمية الدهون في الوجبة الغذائية منخفضة.

2- البروتينات

يجب أن يحصل مريض النقرس على حاجته اليومية من البروتين من دون زيادة أو نقص، وهي تُقدّر بنحو (0.8-1) جرام بروتين لكل كيلوجرام من وزن الجسم. أمّا في الحالات الحادة (المتقدمة) لمرض النقرس فيجب أن تكون كمية البروتين متوسطة (50-70 جراماً/ يوم في الوجبة الغذائية اليومية).

3- الكربوهيدرات

يستطيع مريض النقرس الحصول على بقية حاجاته من الطاقة من الكربوهيدرات؛ إذ ثبت أنّ تناول الكربوهيدرات يُنشّط عملية إخراج حمض اليوريك من الجسم. وفيما يخص الحالات الحادة (المتقدمة) لمرض النقرس، فإنّه يتعيّن زيادة كمية الكربوهيدرات في الوجبة الغذائية.

4- المشروبات

يجب الإكثار من شرب السوائل يومياً، ويمكن للمريض شرب نحو 3 لترات من السوائل يومياً بصورة ماء وعصير فواكه. وقد تبين أن كثرة شرب السوائل تساعد على إفراز حمض اليوريك خارج الجسم، وتعمل على خفض معدل تكوّن حصى الكلية (Calculi).

يُذكر أن تناول بيكربونات الصوديوم أو سترات الصوديوم الثلاثي (Trisodium Citrate) يعمل على رفع قلوية البول، ممّا يزيد من ذوبان حمض اليوريك في البول؛ لذا، يُنصح بشرب المياه التي تحتوي على البيكربونات والمياه العادية، والامتناع عن شرب المشروبات المهضمة والخَلّ (الأحمر، أو الأبيض)، كما يُفضّل عدم شرب القهوة والشاي.

وقد ثبت أن المشروبات التي فيها كافيين (مثل: البيبسي، والكولا، والشاي، والقهوة)، تحتوي على مركّب الميثيل زانثين (Methyl Xanthin) الذي يُعدّ من مجموعة البيورينات، إلاّ أنّه —لحسن الطالع— لا يتحوّل إلى حمض يوريك في الجسم. أضف إلى ذلك أن شرب الكحول المحرّم على المسلمين يزيد من حدوث نوبات النقرس الحادة.

المعالجة الغذائية لمرض النقرس (Diet Therapy of Gout)

يتمثّل العلاج الناجع لهذا المرض في الآتي:

أ- تناول الأغذية التي تحوي نسباً قليلة جداً من البيورين، علماً بأنّ تخطيط وجبة غذائية خالية من البيورين هو أمر شبه مستحيل؛ نظراً إلى وجود مركّب البيورين في معظم الأغذية التي نتناولها يومياً.

ب- يجب على مريض النقرس خفض وزنه بصورة تدريجية إذا كان يعاني السمنة، وعدم الامتناع عن تناول الطعام مدّة طويلة بهدف تسريع عملية خفض الوزن؛ لأنّ ذلك يُسبّب ارتفاعاً لمستوى حمض اليوريك في الدم، ممّا يزيد من حدّة المرض.

ج- استشارة الطبيب المتخصص لوصف الأدوية التي تساعد على خروج حمض اليوريك مع البول، وخفض مستواه في الدم.

تقسم الأغذية تبعاً لمحتواها من البيورين إلى ثلاث مجموعات، هي:

1- أغذية تحتوي على كميات مرتفعة من البيورين (100-1000 ملليجرام/ 100 جرام) كما هو موضح أدناه:

- سمك البلغم (الأنشوفة) (Anchovies).
- المرق (الحساء).
- المخبز.
- الوز.
- صلصة مرق اللحم.
- مرق الدجاج.
- القلب.
- سمك الرنكة (سمك من جنس السردين).
- سمك الماكريل (Mackerel).
- طائر الحَجَل (Partridge).
- الفول الجاف.
- الكلاوي.
- الكبد.
- اللحم المفروم.
- البقوليات.
- اللحوم المدخنة.
- الخُصي.
- اللسان.
- بلح البحر (Mussels).
- لحم البقر أو الدجاج (الإسكالبوب).
- الخمائر (Yeast).
- المرق (خلاصة اللحم).
- مرق اللحم (حساء اللحم).
- الخبز المحلّى.

ملحوظة: يجب استثناء الأغذية جميعها الواردة في المجموعة الأولى من الوجبات الغذائية المقدّمة لمرضى النقرس؛ لأنّها تعمل على رفع مستوى حمض اليوريك في الدم. كما يُمنع تناول الحمص والكرنب البتّة.

2- أغذية تحتوي على كميات متوسطة من البيورين (9-100 ملليجرام / 100 جرام طعام) كما هو موضح أدناه:

أ- الخضراوات:

- الإسبارجس (Asparagus).
- الفاصوليا غير المقشرة.
- العدس.
- المشروم.
- البازلاء.
- السبانخ.
- القرنبيط.

ب- اللحوم (باستثناء ما ورد في المجموعة الأولى):

- السمك، والأغذية البحرية.
- الدواجن.
- اللحوم الحمراء.
- القشريات.

ملحوظة: يُسمح لمرضى النقرس بتناول حصة واحدة (60-90 جراماً) يومياً من اللحوم الوارد ذكرها في المجموعة الثانية، أو حصة واحدة (1/2 كوب) من الخضراوات يومياً.

3- أغذية تحتوي على كميات قليلة جداً (أثار) من البيورين كما هو موضح أدناه:

- الخبز المدعم (الأبيض فقط).
- الكيك، والغريبة.
- الجبن.
- الشوكولاتة.
- التوابل (البهارات).
- الحبوب غير الكاملة.
- البيض.
- الدهون (قليل منها).
- محليات الجيلاتين.
- البوظة.
- المكرونة.
- الزيوت (Oil).
- المخللات.
- الأرز.
- السكر والمحليات.
- الغل.
- الزبدة أو المارجرين المدعم (بكميات متوسطة)
- المشروبات الغازية
- منتجات السيريل
- القهوة
- خبز الذرة
- القشدة (بكميات قليلة)
- الكسترد (مزيج حليب وبيض وسكر)
- الفواكه
- الأعشاب العطرية.
- الحليب.
- المكسرات.
- الزيتون.
- الفشار.
- الملح.
- الشاي.
- الخضراوات (باستثناء ما ورد في المجموعة الثانية).

ملحوظة: يستطيع مرضى النقرس تناول أي من الأغذية المذكورة في المجموعة الثالثة يومياً، لا سيما أنها تعمل على خفض حمض اليوريك في الدم بصورة إيجابية.

الأغذية المسموح تناولها والأغذية الممنوع تناولها في حالة مرض النقرس

(Allowed Foods and Prohibited Foods in Gout)

- 1- الحليب ومنتجاته: يستطيع مرضى النقرس تناول منتجات الحليب جميعها (الحليب السائل، والجبن البيضاء، ومسحوق الحليب)، ما عدا الجبن المصنوع بطريقة التخمير.
- 2- اللحوم: يمكن لمرضى النقرس تناول أنواع اللحوم جميعها، والأسماك، والدواجن، والبيض، باستثناء ما ذُكر في المجموعة الأولى. وفي المقابل، يُمنع البتّة تناول الكروش، والفوارغ، والقشريات، والسردين. ويُفضّل أن يكون مصدر البروتين في وجبات مرضى النقرس الجبن والحليب والبيض؛ نظراً إلى احتوائها على كميات قليلة من البروتينات النووية.
- 3- الخضراوات: يمكن لمرضى النقرس تناول أنواع الخضراوات جميعها، والبقوليات (فاصوليا جافة، وبازلاء، وعدس)، باستثناء ما ورد في المجموعة الأولى الأنفة الذكر.
- 4- الفواكه: يستطيع مرضى النقرس تناول مختلف أنواع الفواكه الطازجة وعصائرها، وكذلك الحمضيات، مثل: البرتقال، واليوسفي، والجريب فروت.
- 5- النشويات والخبز: يُسمح بتناول مختلف أنواع الحبوب (الأرز، والمكرونه، والخبز المحمّص)، ومنتجات الحبوب والكيك، والبطاطس المقلية فقط. ويُفضّل تجنّب الخبز الكامل، والخميرة، والمنتجات المصنّعة بطريقة التخمير.
- 6- الدهون والمحليات: يمكن لمرضى النقرس تناول كميات قليلة من مختلف أنواع الدهون والزيوت والزبدة؛ لأنّها تعيق الخروج الطبيعي لأملاح حمض اليوريك. يمكن لهم أيضاً تناول المكسّرات، مثل: اللوز، والبندق، والجوز. ويُتصحّ بتناول السكر والعسل والمربيات والحلويات، ولكن يُمنع البتّة تناول الحلويات الغنية بالشوكولاتة أو الكاكاو.

تخطيط وجبة غذائية قليلة المحتوى من البيورين لمرضى النقرس

(Planning of Low-Purine Diet for Gout Patients)

يمكن تخطيط وجبة غذائية قليلة المحتوى من البيورين بالرجوع إلى مرشد الغذاء الهرمي، انظر الشكل (4-1)، مع مراعاة أن تكون كمية البروتين في الوجبة معتدلة (50-70 جراماً/يوم)، وكمية الدهون منخفضة (30% من مجموع السعرات اليومية)، وكمية الكربوهيدرات مرتفعة.

يتعيّن على مرضى النقرس الالتزام بتناول الوجبة الغذائية قليلة البيورين، خاصةً خلال نوبات المرض الحادة، ما يحتم تجنّب الأغذية الحيوانية والنباتية جميعها الموضّحة في المجموعة الأولى الأنفة الذكر. يتعيّن على هؤلاء المرضى أيضاً تجنّب الإفراط في الطعام، خاصةً في المناسبات والولائم؛ للوقاية من الإصابة بالتخمة التي تزيد من حدّة المرض، ومحاولة تناول كميات محدودة من الأغذية المتنوعة المسموح بها.

ومما يجدر ذكره هنا أنّ كمية البيورين في الوجبة الغذائية المخطّطة لمرضى النقرس الحاد، يجب أن تتراوح بين (100-150) ملليجراماً في اليوم، علماً بأنّ وجبة الشخص السليم تحتوي عادةً على (500-1000) ملليجرام من البيورين في اليوم. ويُوضّح الجدول (1-17) نموذجاً لوجبة غذائية متكاملة قليلة البيورين لمرضى النقرس.

الجدول (17-1): نموذج وجبة غذائية قليلة البيورين لمرضى النقرس

مجموعات البدائل (عدد الحصص)	نوع الغذاء والمقدار
الحليب (3 حصص)	● كوبان (480 مل) من الحليب القليل الدسم.*
	● أوقية واحدة (30 جراماً) من الجبن.
الخضراوات (4 حصص)	● كوب واحد من الفاصوليا (مطهوه).
	● 1/2 كوب من السلطة الخضراء بوصفها مصدراً لفيتامين أ.
	● 1/2 كوب (120 مل) من عصير الطماطم.
اللحوم (حصتان)	● بيضة واحدة مسلوقة (أو مُعدّة بطريقة أخرى).
	● شرائح لحم الدجاج (حصة واحدة، 60 جراماً).
	● حبة خوخ واحدة.
الفواكه (4 حصص)	● 1/2 كوب من عصير البرتقال.
	● 1/2 حبة موز.
	● 1/2 كوب من عصير التفاح.
	● حبة بطاطس مخبوزة.
	● 1/2 كوب من المكرونة أو الأرز.
النشويات والخبز (7 حصص)	● 3 شرائح من الخبز الأبيض.
	● قطعة كيك.
	● 3/4 كوب من شرائح الذرة.
	● (2-5) ملاعق صغيرة (10-25 جراماً) من الزبدة، أو الزيت النباتي.
الدهن (2-5 حصص)	● محليّات (مثل: الجلي، وجيلاتين الفواكه) للوفاء بحاجة الجسم من الطاقة.

* يمكن شرب عصائر الفواكه أو الحليب (بالإضافة إلى ما ذكر أعلاه)، أو المياه التي تحتوي على بيكربونات بين الوجبات. يمكن أيضاً شرب الحليب وعصير الفاكهة عند النوم.

الوقاية من مرض النقرس (Prevention of Gout)

يمكن للشخص وقاية نفسه من الإصابة بمرض النقرس باتباع النصائح الغذائية الآتية:

- 1- عدم الإفراط في تناول الأغذية الغنية بمركّب البيورين (المجموعة الأولى): لأنها تعمل على رفع مستوى حمض اليوريك في الدم.
- 2- المحافظة على الوزن المثالي للجسم، ومعالجة السمنة؛ بالتخلص من الوزن الزائد تدريجياً على مدى أشهر عدّة؛ إذ إنّ خفض الوزن السريع قد يُؤثّر سلباً في الشخص.

- 3- الإكثار من شرب السوائل (ماء، أو عصير فواكه): لأنها تساعد على إفراز حمض اليوريك خارج الجسم، وتعمل على خفض معدل تكون حصى الكلية المترسبة من حمض اليوريك.
 - 4- الإكثار من تناول الفواكه الطازجة والحمضيات والخضراوات: لأنها تعمل على خفض مستوى الحمض في البول، ممّا يُقلّل من عملية تكوّن حمض اليوريك.
 - 5- الإقلال من تناول الدهون، والاعتدال في تناول البروتينات، والإكثار من تناول النشويات.
 - 6- الامتناع عن شرب الكحول: لأنها تحفز ارتفاع مستوى حمض اليوريك في الدم.
 - 7- مراجعة الطبيب لوصف الدواء المناسب الذي يُعدّ العلاج الرئيس لمرض النقرس.
 - 8- الحرص على فحص مستوى الدهون في الدم بصورة دورية ومنع ارتفاعها: لأنها تعمل على ارتفاع مستوى حمض اليوريك في الدم، وترسبه في المفاصل أو الجهاز البولي. أمّا بالنسبة إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم فليس له نفس تأثير ارتفاع الدهون.
- وبوجه عام، يوصى الشخص المصاب بمرض النقرس بممارسة الأنشطة الجسدية والتمارين الرياضية، والإسراع في معالجة الأمراض المُسببة لارتفاع مستوى حمض اليوريك في أنسجة الجسم، مثل: الفشل الكلوي، وسرطان الدم، والصدفية، وتليّف نخاع العظام (Myelofibrosis).
- وممّا يجدر ذكره هنا أنّ أعراض مرض النقرس تشابه — إلى حدّ ما — أعراض مرض التهاب المفاصل الروماتيزمي (Rheumatoid Arthritis)، علماً بأنّ المرض الأخير يتميّز بحدوث التهاب في المفاصل (احمرارها) وانتفاخها بسبب تجمّع السوائل فيها، ممّا يُسبّب ضغطاً على الأعصاب، فيشعر المصاب بالألم في المفاصل، خاصةً في الصباح الباكر عند الاستيقاظ من النوم، وصعوبة في تحريك أطرافه، وتعب شديد في مختلف أنحاء الجسم، وفقدان الشهية للطعام، وقد ترتفع درجة حرارة جسمه في الحالات الحادة. إلّا أنّه لا يحدث ارتفاع لمستوى حمض اليوريك في الدم كما هو الحال في حالة مرض النقرس.
- يتركّز الألم في مفاصل اليدين، والرجلين، والمرفقين، والركبتين، والفخذين، ويكون شديداً في الصباح، ثمّ يخف تدريجياً في أثناء ساعات النهار. وتتمثّل المعالجة الغذائية لمرض التهاب المفاصل الروماتيزمي في تناول وجبات غذائية متكاملة (متوازنة) غنية بالبروتينات (خاصةً الأسماك) والكالسيوم. وكما هو الحال بالنسبة إلى مريض النقرس، فإنّه يتعيّن على البدين المصاب بالتهاب المفاصل الروماتيزمي خفض وزنه تدريجياً، وممارسة الأنشطة الرياضية الجسدية والتمارين الرياضية قدر المستطاع. وقد أظهرت نتائج الدراسات أنّ تناول العصائر القلوية (مثل: عصير التفاح، والجزر، والعنب، والطماطم) يفيد كثيراً الأشخاص المصابين بالروماتيزم المفصلي خاصةً الروماتيد؛ إذ تعمل على معادلة الحموضة المرتفعة في الجسم، والتخلص من الترسّبات المتراكمة في المفاصل. ختاماً، يوصى الأشخاص المصابون بالروماتيزم بالإكثار من تناول الأغذية الغنية بالأحماض الدهنية من نوع أوميغا 3، مثل: السردين، والسلمون، وزيت السمك، وسمك الماكريل.

