

## 痛風や、尿酸値の高い方へ

\*\*\*\*\* 高尿酸血症の場合、食事は何を気をつけますか？

\*\*\*\*\*

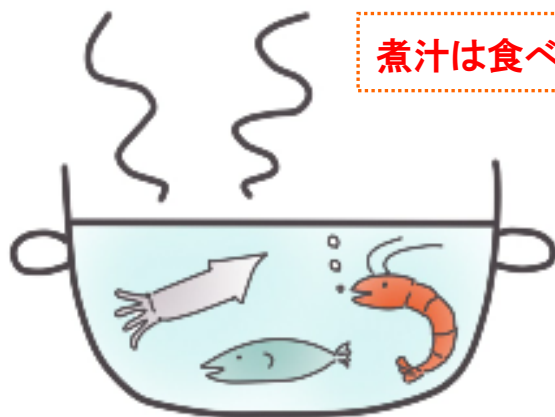
あなたの尿酸値 ( )

★ 目標値 7.0未満

Q. 食事は何に気をつけたら良いのでしょうか？

A. 尿酸の基になるプリン体を多く含む食品やアルコールを摂り過ぎないようにしましょう。

プリン体は肉や魚介類、特に内臓、魚の卵や干物、海老などの動物性食品に多く含まれていて、煮たりゆでたりすると煮汁に移るので、煮て料理し、煮汁を捨てます。アルコール飲料はビールにプリン体が多く含まれます。また、ビールだけでなくアルコール飲料は、肝臓のプリン体の合成を促進したり、代謝物のアルデヒドにより尿酸の排泄が抑制されるので控えることが大切です。



煮汁は食べないでね！