

# 高尿酸血症予防の 食事療法

からだところとたましいが一体である人間(全人)に  
キリストの愛をもって仕える医療



宗教法人 在日本南プレスビテリアンミッション  
淀川キリスト教病院  
Yodogawa Christian Hospital

# 高尿酸血症とは？



尿酸値が高い状態が続くと、血液に溶けきれなかった尿酸が結晶化し、体内に蓄積します  
この状態が高尿酸血症です

高尿酸血症は痛風や尿路結石を引き起こします

尿酸はプリン体から産生されます  
おもに体内で80～90%は作られます  
アルコールを多飲する方や珍味などは要注意です

# 食事療法のポイント



- 適正なエネルギー必要量を守る
- 水分をたっぷり摂取する  
(アルコール、砂糖入り飲料水は×)
- アルコールの摂取量を控える
- 野菜、海草をしっかり摂取する
- 牛乳の少量摂取することで尿酸の排泄を促します

尿酸値が高くなりやすい人

