

คำแนะนำสำหรับผู้ที่มีระดับกรดยูริกในเลือดสูง

รศ.นพ.ปารยะ อาศนะเสน
ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

กรดยูริกในเลือดที่สูง นอกจากจะเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรคเกาต์, โรคไต และโรคไตอักเสบแล้ว อาจมีผลต่อผู้ป่วยที่มีปัญหาหูดอื่น เสี่ยงดังในหู และบ้านหมุนได้ โดยจะทำให้เส้นเลือดหดตัว เลือดไปเลี้ยงประสาทหูและอวัยวะทรงตัวได้น้อย จึงทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับการได้ยินและการทรงตัวได้

กรดยูริกในร่างกาย เกิดจากการสร้างขึ้นในร่างกาย ประมาณร้อยละ 80 และมาจากอาหารที่รับประทานเข้าไป ร้อยละ 20 กรดยูริกนี้จะถูกขับออกจากร่างกายทางปัสสาวะ ประมาณร้อยละ 67 และทางอุจจาระประมาณร้อยละ 33 การที่มีกรดยูริกในเลือดสูง เกิดจากร่างกายมีการสร้างกรดยูริกมากกว่าปกติ หรือรับประทานอาหารที่มีสาร “พิวรีน” สูง ซึ่งสารนี้จะเปลี่ยนเป็นกรดยูริกในเลือด ทำให้มีระดับกรดยูริกในเลือดสูงผิดปกติ

ดังนั้นผู้ที่มีกรดยูริกในเลือดสูงผิดปกติ ควรงดอาหารที่มีสารพิวรีนสูง(ข้อ 1)และลดปริมาณอาหารที่มีสารพิวรีนปานกลาง(ข้อ 2)

1)อาหารที่ควรงด(มีพิวรีนสูง)ได้แก่

- เครื่องในสัตว์ เช่น ตับ, ตับอ่อน, ไข่, ม้าม, หัวใจ, สมอง, กิ่ง, เซ่งจี
- น้ำเกรวี่, กะปิ, ยีสต์
- ปลาตุก, กุ้ง, หอย, ปลาอินทรี, ปลาไส้ตัน
- ปลาซาร์ดีน, ไข่ปลา
- ชะอม, กระถิน, เห็ด
- ถั่วแดง, ถั่วเขียว, ถั่วเหลือง, ถั่วดำ
- สัตว์ปีก เช่น เป็ด, ไก่, ห่าน
- น้ำสกัดเนื้อ, ซุปก้อน

2)อาหารที่ควรลด(มีพิวรีนปานกลาง) ได้แก่

- เนื้อสัตว์ เช่น หมู, วัว
- ปลาทุกชนิด(ยกเว้น ปลาดุก, ปลาอินทรี, ปลาไส้ตัน, ปลาซาร์ดีน)และอาหารทะเล เช่น ปลาหมึก, ปู
- ถั่วลิสง, ถั่วลันเตา
- ผักบางชนิด เช่น หน่อไม้, หน่อไม้ฝรั่ง, ดอกกะหล่ำ, ผักโขม, สะตอ, ใบขี้เหล็ก
- ข้าวโอ๊ต
- เบียร์ เหล้าชนิดต่าง ๆ เหล้าองุ่น ไวน์(ทำให้การขับถ่ายกรดยูริกทางปัสสาวะลดลง ระดับกรดยูริกในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว)

3)อาหารที่รับประทานได้ตามปกติ(มีพิวรีนน้อย)ได้แก่

- ข้าวชนิดต่าง ๆ ยกเว้น ข้าวโอ๊ต
- ถั่วงอก, คะน้า
- ผลไม้ชนิดต่าง ๆ
- ไข่
- นมสด, เนย และเนยเทียม
- ขนมปัง ขนมหวาน หรือน้ำตาล
- ไขมันจากพืช และสัตว์