النظام الغذائي الغني بالفواكه والخضار والحبوب كاملة القمح يقلل خطر الإصابة بالنقرس

التاريخ: 9 أيار/مايو 2017. المصدر: BMJ.

الخلاصة: بناءً على دراسة جديدة: يرتبط النظام الغذائي الغني بالفواكه، والخضار، والمكسرات، والحبوب كاملة القمح، والقليل من الملح، والمشروبات السكرية، واللحوم الحمراء والمُصنَّعة بخطر أقل للإصابة بالنقرس **Gout**. بينما يرتبط النظام الغذائي النموذجي (الغربي) بخطر أكبر للإصابة به.

بناءً على دراسة جديدة نُشِرَت في **BMJ**: يرتبط النظام الغذائي الغني بالفواكه، والخضار، والبندق، والحبوب كاملة القمح، والقليل من الملح، والمشروبات السكرية، واللحوم الحمراء والمُصنَّعة بخطر أقل للإصابة بالنقرس، بينما يرتبط النظام الغذائي النموذجي (الغربي) بخطر أكبر للإصابة به.

النقرس هو مرض مفصلي يسبب ألم وتورم شديدين. وهو أكثر شيوعًا عند الرجال بعمر ٤٠ سنة أو أكبر، ويحدث بسبب زيادة حمض البول في الدم (ويُسمى أيضاً فَرْط حَمْض يوريكِ الدَّم **hyperuricaemia**)، الذي يؤدي إلى تجمع بلورات حمض البول حول المفاصل.

ينقص نظام الـ **DASH** الغذائي وهو اختصار لـ(الطرق الغذائية لإيقاف ارتفاع الضغط **The Dietary Approaches to Stop Hypertension**) ضغط الدم ويُنصَح به لمنع المرض القلبي. كما وُجِدَ أنه يُنقِص مستويات حمض البول بالدم. وبالتالي من الممكن أن يخفض هذا النظام من خطر الإصابة بالنقرس.

لاختبار هذه النتائج بشكل أكبر، فحص باحثون من فريق من الولايات المتحدة وكندا العلاقة بين نظام **DASH** والأنظمة الغذائية الغربية وخطر الإصابة بالنقرس. حللوا بيانات أكثر من 44 ألف رجل تراوحت أعمارهم بين 40–75 سنة دون سوابق إصابة بالنقرس ممن أكملوا استبيانات مفصلة عن الأغذية في عام 1986 والتي حُدِّثَت كل أربع سنوات حتى عام 2012.

ولكل مُشارِك درجة لنظام **DASH** (تُشِير إلى وارد مرتفع من الفواكه، والخضار، والبندق، والبقول من مثل البازلاء، والفول، والعدس، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، والحبوب الكاملة، ووارد منخفض من الملح، والمشروبات المُحلاة، واللحوم الحمراء، والمُصنَّعة)، ودرجة للنظام الغربي (تُشير إلى واردٍ مرتفع من اللحوم الحمراء والمُصنَّعة، وشرائح البطاطا المقلية، والحبوب المُقشَّرة، والسكاكر، والحلويات).

خلال 26 سنة من المتابعة ارتبطت الدرجة العالية من نظام **DASH** مع خطر منخفض للإصابة بالنقرس، بينما ارتبطت الدرجة العالية من النظام الغربي بزيادة خطر الإصابة بالنقرس.

هذه الارتباطات مستقلة عن عوامل الخطر المعروفة للنقرس من مثل العمر، ومشعر كتلة الجسم **body mass index**، والضغط الدموي العالي، ومدخول الكحول، والقهوة.

أشار المؤلفون إلى أن هذه الدراسة هي دراسة ملاحظة/مراقبة لذلك لا يمكن استخلاص أي استنتاجات حاسمة حول السبب والنتيجة، وذكروا بعض القيود التي قد تؤدي إلى الانحياز.

ومع ذلك ذكر الباحثون أن نظام **DASH** قد يقدم مقاربة غذائية وقائية مُلفتة عن خطر الإصابة بالنقرس، كما يعالج ارتفاع الضغط الدموي الذي يصيب الأغلبية الساحقة من مرضى النقرس، وبذلك تكون لنظام **DASH** ميزتان "يصيب عصفورين بحجر واحد". وأضاف الباحثون أن هذه البيانات تدعم الدراسات التجريبية لاختبار تأثيرات نظام **DASH** الغذائي على مستوى حمض بول الدم بين مرضى النقرس وخطر هجمات النقرس أيضًا.

- التاريخ: 2018-09-24
- التصنيف: أمراض باطنية

#الصحة #طب #النقرس #الخضروات #الفواكه

المصادر

- science daily
- الورقة العلمية
- الصورة

المساهمون

- ترجمة
  - لمى زهر الدين
- مُراجعة
  - راما السلامة
- تحرير
  - دعاء حمدان
  - رأفت فياض
- تصميم
  - إحسان نبهان
- نشر
  - يقين الدبعي