

栄養科だより

～高尿酸血症・痛風にご注意を！！～



高尿酸血症とは

血液中に含まれた尿酸が異常に増えた状態です。

高尿酸血症って
合併症が
怖いだね。

痛風

合併症

腎障害
尿路結石
心筋梗塞
脳梗塞など



高尿酸血症

標準体重

(BMI22)の維持

$BMI = \text{体重} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

例160cm, 60kg

$60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.4$



塩分と脂肪分の

過剰摂取に注意

【塩分】漬物、干物、加工食品etc

【多脂性食品】バター、豚バラ

ナッツ類、揚げ物、ケーキetc



アルコールの
飲み過ぎに注意

【1日の目安量】

日本酒/焼酎 1合

ビール 中瓶1本(500ml)

ウィスキー シングル2杯

ワイン グラス2杯(240ml)



尿のアルカリ化と尿量の増加

★1日に野菜を300g食べよう！

ほうれん草1/2束、トマト1/4個

レタス2枚、胡瓜1/2本、茄子1本etc

★水分量1L～1.5Lが目安！



プリン体の過剰に注意

【食品中プリン体含有量】
(mg/100g)

イワシ干物305mg

牛レバー284mg

タコ137mg

牛ヒレ119mg

豆腐31mg



栄養指導のご希望や何かご不明点がありましたら、病棟担当管理栄養士までご相談ください。

新横浜リハビリテーション病院 栄養科