



Q.



痛風にビールは禁物。
プリン体が少ない焼酎やブランデーならOKでしょ？

痛風の原因は、血液中の尿酸です。
プリン体は体で使われた後に尿酸となりますが、
尿酸値を上げる主犯はアルコールです。
プリン体ゼロのお酒でも安心はできません。



A.

体内で尿酸が作られると余分な尿酸は排泄されます。
しかし、バランスがくずれ、血液中に尿酸が多くなっている状態を高尿酸血症と呼びます。

高プリン体食品

レバー、イワシやアジなどの干物、カツオ、エビなどに気をつけよう！

血液中の尿酸

食事由来の分(プリン体)

1/3

体内で作られる分

2/3

尿・便から排泄

アルコールの作用で体内で作られる尿酸量は増加し、排泄が減り、血液中の尿酸量が増え、高尿酸血症や通風を引き起こす原因となります！

アルコール

肥満

尿酸の合成促進

尿酸の濃縮

尿酸排泄の阻害

痛風

高尿酸血症・痛風の発症

尿管結石

さらに悪化すると高尿酸血症の合併症へ…

自覚症状がなくても決して放置してはいけません！！

脳血管疾患

心疾患

尿酸値が高いと言われたら

《控えたいもの》

- ・アルコール
- ・高プリン体食品

《積極的にとりたいもの》

- ・野菜、海藻、きのこ類
- ・水分

主食・主菜・副菜
そろえて
バランス良く♪

適度な
運動も♪

