

통풍예방 - 생활습관 개선을 위한 10가지 핵심

1. 비만인 사람은 체중을 줄인다

통풍, 고요산혈증은 '먹은 음식이 요산으로 변하는 대사 과정에 이상이 생겨 요산이 점점 몸 속에 쌓여가는 현상' 이라고 할 수 있다. 비만 역시 대사이상이 초래한 질병이라는 공통점이 있다. 비만, 특히 '내장지방형 비만'은 체중을 줄여야 한다.(내장지방형 비만 복부둘레 : 남성 85cm 이상, 여성 90cm 이상)

2. 총칼로리량을 줄인다.

1일 적정 칼로리량 = 표준체중 * 25~30kcal
< 표준체중 = 신장(m) * 신장(m) * 22(표준BMI지수) >

3. 식습관을 개선한다.

'빨리 먹기, 많이 먹기, 다른 일 하면서 먹기'는 금물
- 늦은 방의 식사는 최대한 자제한다.



4. 푸린체에 대해 올바른 정보를 습득한다.

- '푸린체의 제한'이 아니라 '총칼로리의 제한' 음식을 통해 몸에 들어오는 푸린체는 전체의 20~25%에 불과하며 나머지 75~80%는 체내에 생성된다.
- 고푸린체 식품 - 동물의 내장이나 건어물, 견과류, 맥주효모, 말린 표고버섯, 다시마 등.
- 푸린체를 줄이려면 삶은 요리나 찜요리로 먹는다. 푸린체는 물에 잘 녹기 때문에 찜요리나 탕 요리의 건더기만 먹고 국물은 자제하는 것이 좋다.

5. 염분과 과당의 섭취를 자제한다

- 과당은 요산치를 상승시킨다.
- 염분은 요산배설을 촉진시키는 신장기능을 저하시킨다.

6. 올바른 수분섭취법을 배운다.

- 과당은 요산치를 상승시킨다.
- 염분은 요산배설을 촉진시키는 신장기능을 저하시킨다.

통풍 관리를 위한 식이요법			
통풍에 나쁜 음식			
	붉은 고기류		어패류
	내장류		시금치
	등푸른 생선		밀가루류
	오징어		과당이 들어간 음료류

7. 음주 방식을 바꾼다.

요산치에 영향을 주지 않는 최소한의 기준치

1일 / 맥주 500ml 또는 위스키 60ml 또는 소주 180ml

- 안주 : 채소, 해조류, 식물성 단백질이 많은 안주
- 술을 마시면 알코올 속에 푸린체가 분해되어 만들어진 요산과 대사되는 과정에서 생성되는 요산이 체내에 축적되고 설상가상으로 배출도 안 된다. 몸 속 요산치는 급격히 높아진다. 알코올 섭취 후 통풍 발작을 초래하므로 과도한 음주는 피하도록 한다.

8. 소변의 산성화를 개선한다.

- 건강한 사람의 소변은 **약산성**
- 산성화 된 소변은 요산이 잘 녹지않아 결정화를 가속시킬 수 있다.
- 통풍, 고요산혈증 환자는 소변을 알칼리성으로 바꾸려 노력해야 한다.
- 소변을 알칼리화하는 식품 : 미역, 다시마, 콩, 우엉, 고구마, 당근, 바나나, 토란등.



9. 올바른 운동법을 익힌다.

- 유산소 운동(걷기, 달리기, 수영, 자전거 타기 등)을 주 2회이상 장기간 지속
- 운동한 뒤 시원한 맥주는 금물

10. 자신에게 맞는 스트레스 해소법을 찾는다.

- 보통 스트레스가 쌓이면 이를 해소하기 위해 폭식이나 폭음을 하는 경향이 있으므로 비만과 통풍으로 가는 지름길이다.
- 건강한 몸과 마음을 위해서 평소 자신에게 맞는 스트레스 해소법을 만든다.



소리없이 찾아오는 극심한 고통 통풍' 가와이신이치 참고