



Purinevrij

Urinezuur wordt gevormd door de 'foutieve' omzetting van purine in het voedsel. Urinezuur heeft de neiging te kristalliseren en zich af te zetten in de gewrichten en de spieren. Dat gebeurt dan met name op die plaatsen die sterk doorbloed zijn en waar de temperatuur lager is, dus in de kleine gewrichten van de extremiteiten (handen en voeten). Wanneer het urinezuurpeil hoger is dan 50 mg/l komen ook de nieren in gevaar.

De oorzaak van teveel urinezuur ligt meestal in een overdadig gebruik van vlees, dierlijke vetten en alcohol. Soms gaat het echter om een constitutionele aanleg, waardoor de natuurlijke omzetting van purine slecht verloopt. Een nauwkeurige vaststelling van de oorzaak van het teveel urinezuur door een mesoloog kan het probleem al een deel verhelpen, daarnaast is het volgen van een dieet onontbeerlijk (men moet niet dweilen met de kraan open).

Van belang voor het dieet zijn de volgende richtlijnen:

- Eet rauw fruit ongeveer één uur voor de maaltijd, aan te bevelen zijn sinasappelen en citroenen (zuur fruit vermindert urinezuur).
- Begin de maaltijd met rauwe groenten.
- Drink dagelijks anderhalve liter (leiding)water om de nieren goed te laten werken.
- Natuurlijke diuretica (urine-afdrijvende middelen) zijn esbladerenthee, berkenbladerenthee en guldenroedethee (solidago).
- Koffie moet u vervangen door zwarte thee.
- Vermijdt het eten van rood vlees, met name varkensvlees en eieren is urinezuur verhogend.
- Gebruik geen cacao, asperges en selderij.
- Gebruik geen alcohol (met name wijn en bier).
- Wees zeer voorzichtig met het gebruik van suiker.
- Neem dagelijks één eetlepel appelazijn, opgelost in een glas water, en drink deze gedurende de dag leeg.