



치킨과 맥주를 줄여 부르는 치맥, 무더운 여름 저녁의 인기 메뉴다. 하지만 치맥 앞에 침만 꿀꺽 삼켜야 하는 사람들이 있다. 과연 누굴까 ?



통풍은 요산의 농도가 높을 때 생긴다. 단백질을 음식으로 섭취하면 체내에서 대사과정을 거치면서 요산이 된다. 따라서 치킨 같은 고단백 식품과 맥주의 주원료인 보리는 요산의 농도를 증가시킨다.



통풍은 바람만 불어도 아프다고 해서 통풍이라 병명이 불을 만큼 통증도 심하다. 증상은 관절 주위가 붉게 변하면서 붓고 찌르는 듯한 느낌을 동반한다.



통풍은 역사적으로 왕이나 귀족과 같이 잘 먹고, 부유하고, 뚱뚱한 사람에게 잘 생긴다 하여 왕의 질병으로 인식되었다. 하지만 고령화 및 식습관의 변화와 대사성 질환의 증가로 더 이상 부자들의 질병이 아니게 되었다. 따라서 이제는 왕의 병이 아닌 비만한 중년 남자의 질병으로 대중화되었다.



통풍의 치료법은 약물요법과 식이요법으로 나뉜다. 갑자기 시작되는 심한 통증과 부어오름, 발적과 열감을 주요 증상으로 하는 급성 통풍성 관절염은 소염 진통제를 사용하여 통증을 조절한다. 식이요법은 주로 요산농도를 높이는 퓨린 함량이 높은 음식 섭취를 하지 않는 것이다.

통풍에 나쁜 음식

	붉은 고기류		어패류
	내장류		시금치
	등푸른 생선		밀가루류
	오징어		과당이 들어간 음료류

통풍에 나쁜 음식의 특징은 퓨린 함량이 높거나 단백질 위주의 식품이다. 통풍의 원인이 되는 요산은 체 내에서 합성되거나 식품에 들어있는 퓨린으로부터 합성된다. 따라서 혈중 요산수치를 감소시키기 위해 퓨린 함량이 높은 식품의 섭취를 제한해야 한다.

통풍에 도움이 되는 음식

	감자		브로콜리
	토마토		두부
	무		무지방 및 저지방 우유
	배추		체리

통풍에 좋은 음식은 주로 채소이다, 채소에 풍부한 섬유질, 엽산, 비타민 C는 혈액 내 요산이 쌓이는 것을 막아주므로 충분히 섭취해야한다, 또한 소변으로 요산 배설을 돕고 신장결석 형성을 최소화하기 위해 물을 하루 10컵 이상 정도로 충분히 마셔야 한다.