

Húgysavszint emelkedés, köszvénybetegség diétás kezelése

Sok ember tudatában úgy él a köszvény betegség, mint valami kivesző ritkaság, pedig az anyagi jólét, a mozgásszegény életmód és a túl bőséges táplálkozás hatására növekedett ezen betegek száma. Helyes és következetes diétás kezelés mellett a köszvényes panaszok enyhülnek, a rohamok pedig megelőzhetők. A köszvényesek túlnyomó része elhízott, a testsúly csökkentése érdekében energiaszegény diétára van szükség. Általában az 1000 - 1500 kcal energiatartalmú diéta jó eredményeket ad és ebben csupán a zsírokat, a cukrokat és az ezekben gazdag élelmiszereket kell elhagyni, ill. jelentősen csökkenteni. Összefoglalva, az energiaszegény diéta alapelvezet - kevesebbet kell enni, de gyakrabban (naponta 5 - 6 alkalommal). El kell hagyni a diétából a cukrot, cukorkát, csokoládét, cukrászipari termékeket, lekvárt, mézet, fagylaltot, kompotot, édes üdítőitalokat és nem szabad az ételek ízesítéséhez cukrot használni. Mellőzni kell a zsírokat és a vajat, valamint az erősen zsíros húsokat, húskészítményeket (disznósajt, tepertő, szalonna, császárhús, téli- és nyáriszalámi, kolbászfélék, stb.) és a zsíros tejtermékeket (tejföl, sajtok többsége, tejszín, vaj). A diéta alapját a zöldség- és főzelékfélék, valamint a gyümölcsök alkotják, ezekből naponta többször is kell fogyasztania. Megengedett a burgonya, korlátozott mennyiségben a nem cukrozott, nem édesítve készített fűtött tésztafélék (makaróni, galuska, tarhonya stb.) és a rizs.

A másik nagyon fontos diétás szabály a betegség lényegével, a purinanyagcseré-zavarral kapcsolatos. Köszvény esetén mind a vérben, mind a szövetekben megnövekszik a húgysav mennyisége. Honnan kerül a húgysav a szervezetbe? Részben a szervezetben lejátszódó anyagcsere folyamatok során képződik, részben a pusztuló sejtekből, a szervezetbe kerülő táplálékok egyes alkotórészeiből szabadul fel. Ha túl sok húgysav keletkezik, vagy jut a szervezetbe, illetve nem távozik el elég gyorsan és tökéletesen, akkor lerakódik az ízületi porcokban és más szövetekben és kialakul a köszvénynek nevezett betegség. A húgysav az összes fehérjék egyik építőanyagából, a purinból keletkezik, tehát a diéta legfontosabb jellemzője a purinszegénység kell, hogy legyen. Hagyományos táplálkozással mintegy 600 - 1000 mg purin kerül a szervezetbe, purin-szegény diétában azonban ez nem lehet több 200 mg-nál. A legtöbb purint a belsősgégek (velő, máj, vese, stb.), a húsok (főként a sertéshús), a mirigyes szervek és hüvelyes növények tartalmazzák, de elég sok van a búzalisztben, parajban, karfiolban, zöldborsóban is. Köszvénybetegség diétájában a tej, a tejtermékek, a burgonya, a rizs, az előbb fel nem sorolt zöldség- és főzelékfélék valamint gyümölcsök alap elelmi anyagok. Leginkább a baromfihús fogyasztható, az összes többi húst és húskészítményt kerülni kell. (Isd. a mellékelt purintáblázatot). Ha csak a táblázat adatait nézzük, megtéveszthet bennünket a csokoládé, tea, kávé igen magas purin-tartalma, szerencsére azonban ezek purin-származéka, az un. metilxantinok nem alakulnak át húgysavvá a szervezetben. Az élvezeti szerek közül tehát a kakaó, a csokoládé, a tea, a kávé megengedhető, az alkohol azonban nem, mert köszvényes rohamot válthat ki. A szénhidrátokat tartalmazó élelmi-anyagok és élelmiszerök (burgonya, rizs, zöldség- és főzelékfélék, gyümölcsök) elősegítik a húgysav kiürülését a szervezetből, a zsírok azonban köszvényes rohamot provokálhatnak, tehát nem csak a fogyókúra miatt kell csökkenteni az elfogyasztott zsírok mennyiségét. Folyadékból minél többet kívánatos fogyasztani, napi 2 - 3 liter folyadék elősegíti a húgysav kiürülését. Az ízesítők és a fűszeranyagok közül a drasztikus hatásúak (mustár, torma, ecet, curry, ketchup, csípős paprika, chili) nem jöhetnek szóba, de az enyhe színező és ízesítő anyagok (babérlevél, szegfűbors, szegfűszeg, köménymag, borsikafű, koriander, kakukkfű, citromhéj és -lé, fahéj, petrezselyemzöld, zeller) ízlés szerint alkalmazhatók, hiszen növelik a diéta élvezeti értékét és változatosságát. Arra azonban ügyelni kell, hogy a purin-szegénység megtartása mellett a napi fehérjefogyasztás ne csökkenjen 60 g alá!

agyvelő	40	rizs	6
borjúmirigy	400	burgonya	6
lép	105	brokkoli	14
máj	95	cékla	5
tüdő	70	fejeskáposzta	14
galambhús	80	fejessaláta	15
tyúkhús	40	karfiol	10
csirkehús	40	karalábé	5
juhhús	46	kelbimbó	14
lóhús	80	kelkáposzta	10
libahús	33	padlizsán, patisszon	3
pulykahús	55	paradicsom	4
marhahús	40	paraj	23
borjúhús	48	petrezselyem	17
sertéshús	48	retek	5
fácánhús	35	sárgarépa	8
nyúlhús	38	spárga	14
őzhús	39	spárgatök	3
folyami hal	27	zöldbab	18
csuka	48	zöldborsó	80
ponty	54	cukkini	3
szardínia	120	zöldpaprika	3
kaviár	40	vöröshagyma	1
szalámi	23	sárgaborsó	45
búzaliszt, dara	23	száraz bab	45
kenyér, péksütemény	8	lencse	70
gomba	5	dió	8
tej	1,4	gesztenye	16
tojás 1 db	0,8	mandula	9
alma, körte	1	mogyoró	10
citrom	1	kakaó	1000
málna	1	csokoládé	620
Őszibarack	1	szója	35
szilva	10		

A fenti táblázat 100 g nyers, tisztított élelmiszer, élelmianyag purin-tartalmát mutattja milligrammban.
