

# A köszvény diétás kezelése

A köszvény kizárólag az emberre jellemző betegség, a purin (húgysav) anyagcsere öröklődő zavara, melynek következtében húgysav szaporodik fel a vérben. Nátriumsó alakjában lerakódik a szövetekben, elsősorban az ízületekben és rohamokban megjelenő, vagy tartós ízületi gyulladást okoz. A húgyutakban kicsapódik és vesekő képződik.

A köszvény férfiaknál lényegesen gyakoribb, mint nőknél.

Kiváltó tényezők: elhízás, bő táplálkozás, főleg nagy mennyiségű hús fogyasztása, szeszes ital, erős fizikai-, pszichés megterhelés.

**A diéta célja:** a purin anyagcserezavar befolyásolása, a magas szérumszint csökkentése a szervezetben, mely az étrenddel jelentősen befolyásolható.

**A diéta lényege:** az alacsony purin tartalmú étrend betartása. Ez azt jelenti, hogy a napi étrend purin tartalma 200 mg alatt kell, hogy legyen (hagyományos táplálkozás során 600 – 1000 mg-ot fogyasztunk).

Az étrend purin tartalmán túl ügyelni kell arra, hogy a diéta só- és fűszerszegény legyen. Túlsúlyos betegnél nagyon fontos az, hogy figyeljünk az elfogyasztott ételek energiatartalmára. A gyors fogyókúra azonban ellenjavallt.

Köszvényes rohamot válthat ki a bőséges fehérje gazdag étkezés, valamint a nagyobb mennyiségű alkohol illetve ezek egyidejű fogyasztása.

Az étrend napi 40- 60 g- nál több állati eredetű fehérjét ne tartalmazzon és a beteg ne fogyasszon alkoholt. Hasznos a bő folyadékfogyasztás és a gyengén alkalikus hatású gyógyvizekkel végzett ivókúra (pl.: Ferenc József ásványvíz, Hunyadi ásványvíz, Harmatvíz).

A szervezet tehermentesítése céljából beiktathatunk az étrendbe egy-egy gyümölcs-, zöldségnapot.

**A diéta alapját** a sovány tej, tejtermékek, burgonya, rizs, zöldség- és főzelékfélék (kivéve paraj, karfiol, zöldborsó, bab, lencse, sárgaborsó) valamint gyümölcsök képezik.

Az étrendben korlátozni kell azoknak az élelmi anyagoknak a felhasználását, melyek 100 grammjában a purin tartalom meghaladja a 40-50 mg-ot.

Purinban gazdag nyersanyagok a vadhúsok, belsőségek, szardínia, szárazhüvelyesek, csokoládé, kakaópor.

Kerülni kell a hal, sertés, marha és szárnyas húsfogyasztást. Egyes főzelékféléknek a purin tartalmát csökkenthetjük előfőzéssel. Ilyenkor a főzőlevet az ételkészítéséhez nem használjuk fel. Jól alkalmazhatjuk az ételsorban a különböző töltött, rakott főzelékeket, melyeket előfőzött élelmi anyagokból készíthetünk el.

Ételkészítésnél kerüljük el a bő zsiradékban sütést, mivel a keletkező pörzsanyagok purintesteket tartalmaznak.

Az ételkészítési eljárások közül a főzés, párolás, fóliában-, cserépedényben, sütőzacskóban sütés, habarással sűrítés ajánlható.

### Élelmi anyagaink tájékoztató purintartalma:

<b>Élelmiszercsoportok purintartalma</b>			
<i>Igen magas</i> 150-1000 mg/100 g	<i>Magas</i> 75-150 mg/100 g	<i>Közepes</i> 75 mg/100 g alatt	<i>Nagyon kevés, illetve jelentéktelen</i> 0-30 mg/100 g
Élesztő Húskivonatok Csirkemell Liba Szardínia Kagyló Pisztráng Hering Halikra Lazac Tonhal Makréla Garnéla belsősegek, máj füstölt húsok, halak	sertés-, marha-, borjú-, birkahús pulyka csirkecomb kacsa nyúl ôz szarvas szalonna virslis kolbászféle szalámi füstölt sonka tőkehal fogas ponty szárazbab szárazborsó lencse szója (pl.kocka) mák napraforgómag földimogyoró majsó	sonka angolna lepényhal kakaópor zöldborsó karfiol brokkoli zöldbab paraj tofu	tej kefir, joghurt sajt, tejföl, túró, vaj olaj, margarin méz, cukor rizs liszt búzadara gabonapehely tészta kenyér burgonya a többi zöldségféle az előző oszlopban lévőkön kívül minden gyümölcs tojás üdítő gyümölcsle lekvár sör bor dió kókusz pisztácia mandula

### Klinikai tápszerek a köszvényes beteg diétájában

A diétában reggeli tejes étkezésre valamint kísértkezésre jól beilleszthető a **Nutridrink**, mely teljes értékű, purin mentes, ízesített, iható tápszer. Önálló italként fogyasztható, de kiváló alapja különböző ízesítéssel a gyümölcsturmixoknak is.

A **Nutrison powder** könnyen oldódó, íztelen, teljes értékű tápszerpor. Ha tejszín vagy tejföl helyett használjuk a purin mentes Nutrison powdert, deciliterenként 1-3 adagolókanálnyi port adjunk az ételhez.

Ezeknek a tápszereknek a felhasználásával nem csak szervezetünk tápanyagigényét elégítjük ki, hanem nélkülözhetetlen vitamin, ásványi anyag és nyomelem tartalmánál fogva ellenállóbb lesz szervezetünk a különböző fertőzésekkel szemben.

## Mintaétrend három napra

### 1. nap

Reggeli: 1 db zsemle, 5 dkg sovány túró , 2 dl őszibaracklé

Tízórai: karamellás Nutridrink

Ebéd: zöldségleves, tökfőzelék Nutrison powderrel, párolt csirkemell, gyümölcs

Uzsonna: gyümölcs

Vacsora: fél adag rizs, fél adag vegyes zöldségköret, 1 db tükörtojás, ásványvíz

Össz. purin tartalom: 180 g

### 2. nap

Reggeli: tea, zsemle, 3 dkg sovány sajt, zöldpaprika

Tízórai: epres Nutridrink

Ebéd: hamis gulyásleves, rakott zöldbab ( 3 dkg előfőzött sovány darált hússal, Nutrison powderrel ) grape-fruit

Uzsonna: alma

Vacsora: 1 zsemle, 3 dkg gépsonka, nyers vegyes saláta ( paradicsom, fejjessaláta, uborka )

Össz. purin tartalom: 180 g

### 3. nap

Reggeli: limonádé, 1 zsemle, lágy tojás, retek

Tízórai: trópusi Nutridrink

Ebéd: magyaros burgonyaleves, töltött karalábé Nutrison powderrel, gyümölcs

Uzsonna: kefir

Vacsora: kapros-, zöldséges sajtkrém, rozskenyér, uborka

Össz. purin tartalom: 120 g

Fazekasné Szekér Edit  
dietetikus