

### Étrendi megszorítások (1-4, 11-13)



**Tenger gyümölcsei és tengeri halak:** – Néhányuk – például kagyló, rák, szardella, kaviár, lazac – purinban gazdag étel, amelyek fogyasztása kerülendő. A tengeri halak közül a tőkehal, lepényhal mérsékelt fogyasztása a köszvényes étrend részét képezheti.



**Édesvízi halak** – A halak általános egészségügyi előnyei miatt a ponty, az angolna, a keszeg, a fogas mérsékeltén fogyasztható, a pisztráng kerülendő.



**Alkohol** – A sör és a tömény italok ismétlődő köszvényes rohamokat váltanak ki, ezek fogyasztása tiltott. Mérsékelt borfogyasztás nem növeli a rohamok kockázatát, de ha heveny köszvényes panaszok vannak, nem ajánlott.



**Húsok és belsőségek** – Kerüljük a belsőségeket – máj, vese, tüdő (kivéve a pacalt) –, amelyekben magas a purintartalom, mivel ezek növelik a vizelet húgysavszintjét. Tiltott a marha, a sertés és a bárányhús fogyasztása.



**Szárnyasok** – A zsíros pulykamell, libamell és tyúkhús magas purintartalmúak, helyettük kacsacomb, csirkecomb, csibehús helyezhető inkább az étrendbe, de különösen a kacsá-, a fácán- és a nyúlhúsban van lényegesen kevesebb purin.



**Üdítőitalok** – A cukorral édesített üdítőitalok, a fruktózban gazdag gyümölcsök és gyümölcslevek fokozott köszvénykockázattal járnak.



**Zöldségek** – A paraj, a sóska, a brokkoli, a karfiol és a gombafélék több purint tartalmaznak, mint a többi zöldség, ezért fogyasztásuk kerülendő.



**Máj** – A belsőségek, mint a máj, a vese és a borjúmírigy, sok purint tartalmaznak, fogyasztásuk kerülendő.



**Zsírok, olajok, öntetek** – Kerülni kell a telített zsírtartalmú, illetve a transzszírokban gazdag élelmiszereket, úgymint zsír, szalonna, vaj, sajt, magas zsírtartalmú tejtermékek. A telítetlen zsírsavakkal rendelkező olajok (olívaolaj, napraforgóolaj) alkalmazhatók az étrendben.



**Édességek** – A cukor és az édességek purintartalma ugyan alacsony, azonban a finomított cukrok fogyasztása például elhízáshoz, cukorbetegséghez vezethet, amelyek fokozhatják a köszvény kialakulását vagy tüneteit.



**Kávé** – A kávé és a koffeinmentes kávé tartós fogyasztása inkább csökkenti a húgysavszintet, de a benne lévő oxalát – nagy mértékű fogyasztása – vesekő képződéséhez vezethet.

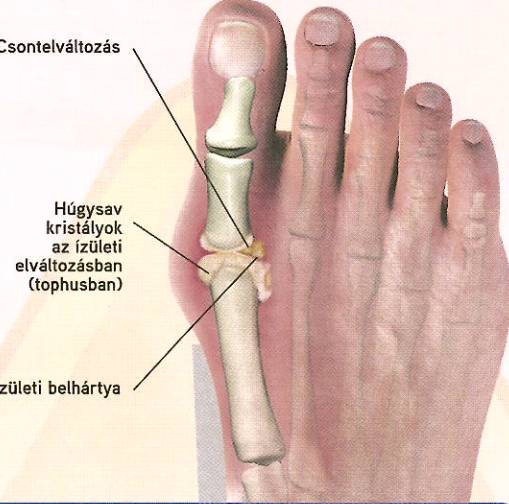
### Mi a köszvény? (1-3, 5)

A köszvény az ízületi gyulladás egyik formája, amely hirtelen kialakuló, fájdalommal, kipirulással, érzékenységgel járó elváltozást okoz az ízületekben, elsősorban a nagylábujj alapízületében.

A köszvény akkor alakul ki, amikor húgysav kristályok halmozódnak fel az ízületben, ami gyulladást és erős fájdalmat (köszvényes rohamot) okoz. A magas húgysav vérszint (hiperurikémia) az ízületben húgysav (urát) kristályok lerakódását okozza.

A köszvényes roham rendszerint éjszaka alakul ki, a szervezet inaktív állapota és az ilyenkor szokásos alacsonyabb testhőmérséklet miatt. A köszvény kezelhető és megelőzhető.

Csontelváltozás



Húgysav kristályok az ízületi elváltozásban (tophusban)

Ízületi belhártya

### A köszvény jellemzői (2, 4, 5)

Az ízületi gyulladás fájdalommal járó formája.

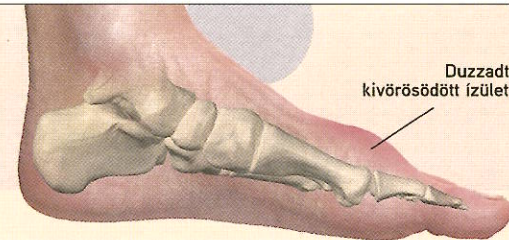
Oka a túlzott mennyiségű húgysav a vérben és a szövetekben.

Gyakran érinti a nagylábujj legnagyobb ízületét, de bármelyik ízület érintett lehet.

Akut köszvényes rohamról akkor beszélünk, amikor a gyulladással járó reakció miatt az ízület hirtelen fájdalmassá válik, amelynek hátterében a vérből kicsapódó húgysav ízületi lerakódása áll.

Elsősorban férfiaknál alakul ki.

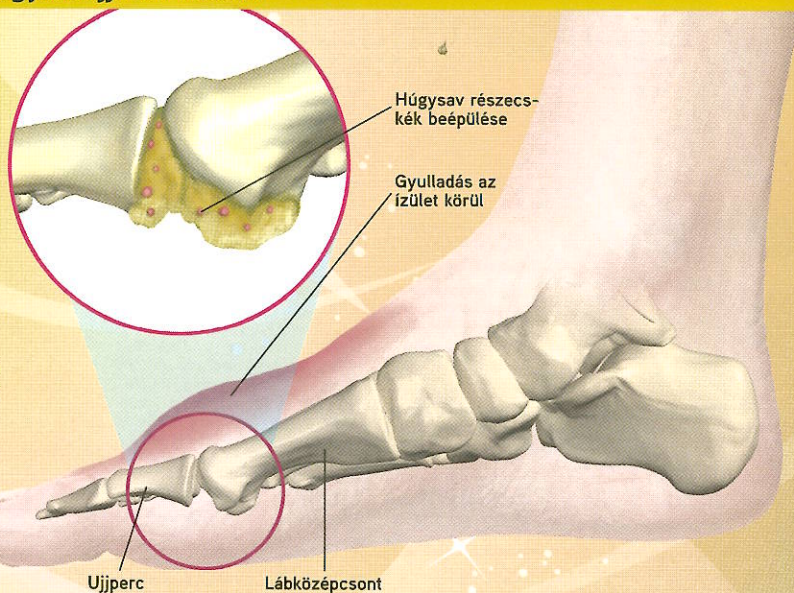
Családi halmozódás is előfordulhat.



Duzzadt, kivörösödött ízület

## Köszvény a nagylábujj ízületében (6-8)

A köszvény, vagyis az ízületi gyulladás összetett, húgysavlerakódás miatt kialakuló formája elsősorban a 40-60 éves férfiaknál alakul ki. A húgysav beépül az ízületekbe, ami gyulladással és fájdalommal jár. A fájdalom olyan heves lehet, hogy a beteg néha még azt sem tudja elviselni, ha az ágyban a takaró hozzáér az érintett területhez.



© bulldoc.org. All rights reserved.  
Magyar Kiadás: LifeTime Media Kft. Minden jog fenntartva!  
Szaklektor: Prof. dr. Kékes Ede. Szerkesztő: Borás Tímea. Tördelés: Borádó Dániel.

## Étrendi javaslat köszvényes betegek számára (3, 5, 9, 10, 14, 15)

**Cseresznye**  
Magas C-vitamin tartalmú gyümölcsök és zöldségek fogyasztásával csökkenthető a köszvényes rohamok kockázata. A C-vitamin segíti a húgysavszint csökkentését.

**Magvak és teljes kiőrlésű lisztek**  
Részeseítse előnyben a magvak (teljes kiőrlésű lisztek), a gyümölcsök és a zöldségek fogyasztását. Kerülje a finomított szénhidrátokat, például a fehér kenyeret, a süteményeket és a cukorkákat.

**Zsírszemes tejtermékek**  
Válassza a zsírszemes vagy zsírszegény tejtermékeket. Egyes vizsgálatok kimutatták, hogy a zsírszegény tejtermékek segítenek a köszvény kialakulási kockázatának csökkentésében.

**Víz**  
A megfelelő mértékű folyadékfogyasztás segít a húgysav szervezetből való eltávolításában.

**Tojás**  
A tojás kiváló fehérjeforrás, ráadásul kevés benne a purin. További kiváló fehérjeforrások a sovány húsok, az alacsony zsírtartalmú tejtermékek és a lencse.

**Uborka**  
Ideális étrendi komponens, mert alacsony purintartalmú, alkálizáló, nagy víztartalma növeli a napi vízfelvételt.

**Étcsokoládé**  
Próbálja ki, hogy egészséges desszertekből fogyaszt kis adagokat, például szárított gyümölcsökből. Ide sorolható a gyümölcszszorbet vagy néhány kocka étcsokoládé is (70%-os kakaótartalmú). Ezek elegendő energiával töltik fel a szervezetet!

**Paradicsom**  
Igen kevés purint tartalmaz. Nem igazolódott, hogy köszvényes rohamot váltana ki, de összefüggés van a fogyasztás nagysága és a purinszint között. Ezért egyedileg kell eldönteni használatát az étrendben.

1. Health Newsletter, May 2013; 1:5. 2. Porter R, Rousseau G. About Gout: what you need to know about gout and uric acid. Gout & Uric Acid Education Society. 3. Lang E. Recommended Diet for Those With Gout. New Orleans Podiatry Associates. 4. Schumacher H. Gout. American College of Rheumatology 2012. 5. Mayo Clinic Staff. Gout. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER) 2009 November. 6. Vanucchi P. Understanding Diagnosing and Treating Gout. Podiatry Management April/May 2012. 7. Sp G. Hypertension Diabetes Arthritis and other health concerns. Life Extension Medical Centre. 8. Longo J. The Gale Encyclopedia of Medicine in: Dietrich S, Blanchfield, Associate Editor. Gale Group. 2002. Vol. 3. 9. Gout Diet Sheet. Patient. Available at: www.patient.co.uk/health/gout-diet-sheet. 10. Gout. Nutrition Information Centre. Centre. 11. Choi HK, Curhan G. Soft drinks, fructose consumption, and the risk of gout in men: prospective cohort study. BMJ 2008;336:309-12. 12. PMA. Cookbooks facts. https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats. 13. Kakurai-Hatayama M, et al. Immunohistochemical Management of Gout and Hyperuricemia: Hints for Better Lifestyle. American Journal of Lifestyle Medicine 2015; 11:321-9. 14. Lee M. Cucumbers for gout. Live strong.com. https://www.livestrong.com/article/469937-cucumbers-for-gout/. 15. Flynn TJ, et al. Positive association of tomato consumption with serum urate: support for tomato consumption as an anecdotal trigger of gout flares. BMC Musculoskeletal Disord 2015;16:196.