

A köszvényes beteg diétája

A diétában a purintartalmú táplálékok csökkentése mellett a zsiradékok mennyiségének mérséklése is lényeges. A purintartalmat 100–200 mg-ra csökkentjük (hagyományos táplálkozás során 600–1000 mg-ot fogyasztunk). A szénhidrátban gazdagabb táplálékok purin-ürítő tendenciájúak, a zsírok köszvényes rohamokat provokálhatnak.

A kávé, tea, kakaó élvezetétől nem kell megfosztani a betegeket.

A diétáról még a következőket szükséges megjegyezni:

A rohamok fellépésében szerepet játszhatnak a bőséges, fehérjegyazdag étkezések, egyidejű nagyobb alkoholfogyasztás mellett.

Minden bő étkezés káros.

Az étrend kalóriatartalma az ideális testsúlynak megfelelő alatt legyen.

Szeszesítalt a beteg ne fogyasszon.

A bőséges folyadékellátás hasznos, ha a vese és a keringési szervek állapota megengedi.

Állati fehérjék napi mennyisége 40–50 g-nál több ne legyen.

Az étrend összeállításánál alkalmazkodjon a beteg állapotához. Először purinmentes anyagokat fogyasszon a beteg, ezek: a tojás, tej, tejtermék, fehér kenyér, mogyoró, mandula, dió, eper, alma, körte, őszibarack, szilva, málna, sárgabarack, szőlő, citrom, sárgarépa, burgonya, cékla, retek, karalábé, paradicsom, csiperke, tök, hagyma..

A purintartalmú anyagok felhasználása fokozatos legyen. A fejeskáposzta, fejesaláta, gesztenye, vargánya, zöldbab, kelvirág, paraj, búzaliszt 100 grammonként 14–23 mg purint tartalmaz.

Puringazdag anyagok: vadhús, baromfi, agyvelő, szárazbab és -borsó, juhhús, hal, marha, borjú, sertéshús, pulyka, árpagyöngy, lencse, tüdő, zöldborsó, galamb, lóhús, máj, lép, szardínia, borjúmirigy 100 grammonként 40–400 mg purint tartalmaz. Ezek közül tilosak a purinban leggazdagabb anyagok: a mirigy, máj, agyvelő, vese.

A húskivonat, húsleves, erőleves, kocsonya, pecsenyelé, halkonzerv, vadhús ártalmas, magas extractivanyag tartalma miatt. A főtt hús extractivanyag tartalma kisebb.

Folyékony nyers étrend, gyümölcsnap a szervezetet jól tehermentesíti. Gyengén alkális vizekkel végzett ivókúra hasznos.

Tapasztalat szerint egyes élelmi anyagok alacsony purintartalma is rohamot válthat, ezeket helyes mellőzni, így kialakul a betegnek kedvező, egyéni étrend.

Purinban gazdag nyersanyagokat, így húst, halat, egyes főzelékeket helyes előbb vízben megfőzni, a főzővíz leöntése után a beteg purinban szegényebb ételt kap.

Az élesztő purinban gazdag, ezért kevés kenyeret, élesztős tésztát fogyasszon a beteg.

Élelmi anyagok purintartalma 100 g nyers, tisztított élelmi anyagban:

igen sok purint tartalmaz		sok purint tartalmaz	
kakaó	1000 mg	juhhús	46 mg
csokoládé	620 „	bab, borsó	45 „
borjúmirigy	400 „	agyvelő	40 „
szardínia	120 „	vadhús	40 „
lép	105 „	baromfihús	40 „
máj	95 „	búzaliszt	23 „
lőhús	80 „	paraj	23 „
galambhús	80 „	kelvirág	20 „
zöldborsó	80 „	zöldbab	18 „
tüdő	70 „	vargánya	18 „
lencse	56 „	gesztenye	16 „
árpagyöngy	55 „	fejessaláta	15 „
pulykahús	50 „	fejeskáposzta	14 „
marhahús	50 „	mogyoró	10 „
borjúhús	50 „		
sertéshús	50 „		

10 mg-nál kevesebb purint tartalmazó anyag purinszegénynek számít

mandula	9 mg
fehérkenyér	8 „
burgonya	8 „
dió	8 „
sárgarépa	