



SZÉCHENYI TERV

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0022
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS ÉLETMÓDVÁLTÁS
A TOKAJI KISTÉRSÉGBEN



Köszvény



**Tudta-e Ön,
hogy átlagos
táplálkozás esetén az
étrend purintartalma
6-10-szerese a
köszvényben kívánatos
mennyiségnek?**

Köszvény

A betegség a purin anyagcsere zavara, melynek során a húgysavas sók kicsapódnak az ízületekben és fájdalmat okoznak.

A húgysav a fehérjelebomlás végterméke.

Hajlamosító tényezők:

- magas hús és belsejég fogyasztás (magas fehérjetartalom)
- nagy mennyiségű alkoholfogyasztás (sör és bor)
- elhízás, túlsúly

A köszvény étrendi kezelésének célja:

- szérum húgysavszint csökkentése
- belső purinszintézis csökkentése

A megengedett maximum purinszint: 100-150 mg.

A köszvényes betegek egy része túlsúlyos vagy elhízott, ebben az esetben a purinszegénység mellett energia- és zsírszegénységet is biztosítani kell.

Az élelmiszerek purintartalma függ a purint tartalmazó szövet helyének funkciójával. pl.:izomszövetben, belsejégekben magasabb, szárnyasok vagy halak bőre szintén nagyobb mennyiségű purint tartalmaz, a legtöbb növény purintartalma viszont alacsony.

**Tudta-e Ön,
hogy a koplalás
húgysavképzést
fokozó hatása miatt
szigorúan
kerülendő?**

Étrendi tanácsok

Fogyasztható élelmiszerek:

- **gabonafélék, kenyér, péksütemény**
teljes kiőrlésű liszt, ebből készült kenyerek, péksütemények, tészták, korpával, magvakkal dúsított kenyér és péksütemények, barna rizs, durum tészta, gabonapelyhek, hajdina, köles, búza- és zabkorpa, nem cukrozott müzlik
- **zöldség és főzelékfélék, gombák, hüvelyesek (korlátozott mennyiségben)**
saláták, párolt, rakott, töltött zöldségek, savanyúságok, zsírszegény burgonya köretek, gomba
- **gyümölcsök**
friss gyümölcsök
- **olajos magvak**
mandula, pisztácia, napraforgómag, gesztenye, pattogatott kukorica (vaj nélkül)
- **zsiradék**
növényi olajok, csökkentett zsírtartalmú margarink
- **húsok, húskészítmények, hal**
korlátozott, alkalmanként max. 5-8 dkg mennyiségben fogyaszthatók: szárnyas (elsősorban comb), sovány sertés-, marha- vagy borjúhús (pl. karaj, comb), vadhúsok, nyúl, mérsékelt zsírtartalmú felvágottak,
- **tej és tejtermékek**
csökkentett zsírtartalmú tej, kefir, light és natúr joghurt, joghurthab, író, aludt tej, sovány és félszíros túró, 12% zsírtartalmú tejföl, krémtúró, mérsékelt (max. 30% zsírtartalmú) sajtok
- **tojás**
hetente max. 2-4 db
- **édességek**
kevert tészták, rétes, kelt tészták, főzött krémek, tejes, gyümölcsös, vizes fagyaltok, müzliszelet, Túró Rudi, csokoládé, kakaó, teljes kiőrlésű lisztből készült keksz
- **italok**
víz, ásványvíz, tea, kávé, zöldség- és 100%-os gyümölcslé, turmix, light üdítők
előnyösekek a kissé lúgosabb ásványvizek

Alkohol fogyasztása szigorúan tilos, mivel köszvényes rohamot válthat ki!

Fogyasszon naponta 2,5-3 l folyadékot, segítse a húgysav távozását a szervezetéből!

Tudta-e Ön,
hogy füstölés
hatására a
purintartalom relatíve
megemelkedik a
víztartalom
csökkenése miatt?

Tudta-e Ön,
hogy a diétában a
csokoládé fogyasztása
nem ajánlott, mivel a
kakaó magas
purintartalma
köszvényes rohamot
idézhethet elő?

Milyen konyhatechnikai eljárásokat használjon az étel elkészítése során?

1. Főzés: a purintartalom nagy része a főzővízbe kerül, ezért ezt nem szabad felhasználni. Húsételeknél, rakott ill. egyéb zöldségételeknél is ajánlott az előfőzést alkalmazni, ezzel csökkenthető a purintartalom. Húsleves, hús alapú levesek alkalmazása a diétában nem ajánlott.
2. Mivel a betegek nagy része súlyfelesleggel küzd, ezért a zsírszegény ételkészítési eljárások a legalkalmasabbak: száraz hőben sütés, grillezés, alufóliában sütés, cseréptál alkalmazása. A sütőzacskóban sütéskor a képződött saftot nem ajánlott elfogyasztani.

Élelmiszerek purintartalma

Igen magas	Magas	Közepes	Alacsony
151-1000mg/100g	75-150mg/100g	75 mg/100g alatt	30 mg/100 gr alatt
édessvízi halak húsok velő vese máj szardínia makréla füstölt húsok kagylók élesztő húskivonatok csirkemell liba hering lazac tonhal	paraj sertés, marha, borjú és birkahús csirkecomb kacsa, vadhús virslis kolbász és szalámitípek szárazhüvelyesek spárga mák földimogyoró majsó napraforgó	kakaópor zöldborsó karfiol brokkoli zöldbab	tejtermékek zsiradék gabonafélek burgonya kenyérfélek gyümölcsök tojás lekvár méz kókusz pisztácia mandula

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszachenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGJÚL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.