

MAGAS SZÉRUM-HUGYSAVSZINT és KÖSZVÉNY DIÉTÁJA

AZ ÉTREND-ÖSSZEÁLLÍTÁS ALAPELVEI

A megfelelő étrend célja köszvényben elsősorban a vér-húgysavszint csökkentése a purinfelvétel korlátozásával, valamint a belső purintermelődés mérséklése. A napi purinfogyasztás ne haladja meg a 300 mg-ot a szokásos napi 600-1000 mg helyett. Az étrend összeállításakor fontos figyelembe venni, hogy melyik stádiumban van éppen a betegség. Ezek alapján az étrend legfőbb jellemzői:

1. Tünetmentes emelkedett húgysavszint állapota:

- étrend: - purinszegény - 300mg/nap alatti purintartalommal,
 - zsírszegény,
 - elhízás esetén energiaszegény,
 - alkohol elhagyása vagy szigorú korlátozása,
 - folyadékfogyasztás 2-2,5 l/nap.

2. Heveny köszvényes roham (a vérben a húgysavszint nem mindig magas)

- étrend: - szigorú purinszegény - 100 mg/nap purintartalommal,
 - zsírszegény,
 - elhízás esetén energiaszegény,
 - alkohol elhagyása
 - folyadékfogyasztás 2,5-3 l/nap.

3. Krónikus köszvény (tartósan magas húgysavszint, gyakran vesekövességgel járva)

- étrend: - erősen purinszegény - 200 mg/nap alatti purintartalommal,
 - zsírszegény,
 - elhízás esetén energiaszegény,
 - alkohol elhagyása
 - folyadékfogyasztás 2,5-3 l/nap
 - vizelet "lúgosító" összetétel.

Az előzőekből látszik, hogy az étrendi ajánlások sokkal inkább túlmutatnak azon, hogy mennyi purint tartalmaz az étrend. Alapvető az is, hogy az energiatartalom igazodjék az élettani szükségletekhez (kor, nem, ideális testtömeg, fizikai aktivitás). Elhízás esetén az étrend mérsékelt energiaszegény (kiegyensúlyozottan naponta 500-600 kcal-val tartalmaz kevesebbet, mint amennyi normál testsúly esetén szükséges lenne), amely mellett a köszvényre rendkívül jótékony hatású lassú, fokozatos fogyás érhető el. Fontos azonban tudni, hogy köszvényben a fogyókúra nem lehet túl szigorú (egyébként sem), nem járhat éhezéssel, mert az a húgysavszint emelkedéséhez, így a köszvényes rohamok provokálásához vezethet. Csakúgy, mint a másik véglet, egy kiadós-bőséges étkezés, amelytől a köszvényes betegnek legfőképpen óvakodnia kell, különösen alkoholtartalmú itallal együtt. Az étrendben a zsiradékból származó energia ne haladja meg a 30%-ot. Ez egy 1500 kcal tartalmú étrendben kevesebb mint 50 g-ot jelent, egy 2000 kcal energiatartalmú étrendben pedig legfeljebb 66 g-ot naponta. Ezen belül a telített és többszörösen telítetlen zsírsavakból származó energia ne haladja meg a 6-8%-ot, az egyszeresen telítetlen zsírsavakból eredő pedig a 12-14%-ot.

AZ ÉLELMISZEREK PURINTARTALMA

Az állati és növényi eredetű élelmiszerekben a purin mennyisége a purint tartalmazó szövet helyének funkciójával függ össze. Pl. egy állati izomszövetben a magas purintartalom energiában gazdag foszfátokkal van összefüggésben. A belsőségeken a nagy purintartalom a sejtmagok sokaságának köszönhető. A szárnyasok vagy halak bőre, a sertés bőrös szalonnája sejtmagokban, így purinokban is gazdag. Más a helyzet az ún. növényi "tároló" szövetekkel, amelyekben a sejtek kis száma miatt alacsony a purintartalom. A legtöbb növényi táplálék (gabona, zöldség, gyümölcs) nagyon kevés, szinte elhanyagolható mennyiségben tartalmaz purint (0-30 mg/100 g), némelyek valamivel nagyobb mértékben (30-75 mg/100 g) és van egy-két kivétel - mégpedig a száraz hüvelyesek, szója és néhány olajos mag - amelyekben a húsfélékhez hasonló mennyiségű purin található. A kakaópor, így természetesen a csokoládé sem fogyasztható magas purintartalmánál fogva. A tej, kefir, joghurt szinte

sejtmentes, így minimálisan tartalmaz csak purint. A tejtermékekkel sem más a helyzet, a feldolgozás során nem történik lényegi változás a purintartalomban. Tejtermékekből hasonlóan az egészségmegőrző étrend ajánlásához, napi 0,5 l-nyi tej, kefir, joghurt és legalább kétnaponta sovány sajt vagy tehéntúró fogyasztása javasolt. A zsírosabb tejtermékek (tejszín, vaj, 20%-os tejföl) kerülendőek. A tojás előnyös lenne, mivel kevés purint tartalmaz, azonban tekintettel arra, hogy a köszvényvel gyakran jár együtt érrendszeri megbetegedés, így koleszterintartalma miatt fogyasztását heti 2-4 db-ra ajánlott korlátozni. A tengeri állatok purintartalma rendkívül eltérő lehet. Különbséget kell tenni a nagyon magas purintartalmú hering, szardínia, makréla, garnéla, kagyló stb. és a kevesebbet tartalmazó ponty, tőkehal, fogas között. A kávé és a tea is tartalmaz purint, és nem is elhanyagolható mértékben. Ezért naponta legfeljebb 1 gyenge kávé vagy 1 gyenge teafőzet fogyasztható el.

Rendkívül fontos a megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztása, ami legalább 2,5 l legyen naponta. Előnyös a kissé alkalikus hatású ásványvizek fogyasztása magas húgysavszint esetén, mint pl. Parádi, Balfi, amelyekből a naponta 2-3 dl fogyasztása javasolható.

Élelmiszercsoportok purintartalma			
Igen magas 150–1000 mg/100 g	Magas 75–150 mg/100 g	Közepes 75 mg/100 g alatt	Nagyon kevés, illetve jelentéktelen 0–30 mg/100 g
élesztő, húskivonatok, csirke mell, liba, szardínia, kagyló, pisztráng, hering, halikra, lazac, tonhal, makréla, garnéla, belsőségek, máj, füstölt hússok, halak	sertés-, marha-, borjú-, birkahús, pulyka, csirkecomb, kacsa, nyúl, őz, szarvas, szalonna, virsli, kolbászféle, szalámi, füstölt sonka, tőkehal, fogas, ponty, szárazbab, szárazborsó, lencse, szója (pl. kocka), mák, napraforgómag, földimogyoró, mazsola	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

Minden táplálék 100 g-jára vannak vonatkoztatva az értékek. Ezt fontos szem előtt tartani, mivel jó néhány alkalommal egy-egy táplálékból többet fogyasztunk, mint 100 g, így ha pl. egy kisebb purintartalmú táplálékból 2-300 g-ot elfogyasztunk, akkor az abban lévő purinmennyiség elérheti a 100 g húsfélének megfelelőjét.

Az étrend összeállítása során a "jelentéktelen" és a "közepes" kategóriából ajánlott válogatni, esetleg (hogyha nem a legszigorúbb korlátozás vonatkozik a purinbevitelre) heti egyszer-egyszer beiktatva a "magas" kategóriából a megszokottnál kisebb mennyiségben valamely táplálékot. Az "igen magas" kategóriába tartozók azok, melyeket kerülni kell.

TÁROLÁS ÉS ÉTELKÉSZÍTÉS HATÁSA A PURINTARTALOMRA

Az élelmiszerek purintartalma a tárolás, illetve az ételkészítés alatt változhat. A purinveszteség tárolás alatt függ a hőmérséklettől, de hűtőszekrényben való tárolás alatt is kb. 20%-kal csökken a purintartalom. Egyes táplálékokban, pl. nyers máj, lép, hőkezelés során olyan változások zajlanak le, melyeknek következtében a purintartalom nem befolyásolja lényegesen a húgysavanyagcserét. Füstölés alatt azonban a vízveszteség miatt relatíve növekszik a purintartalom (füstölt húsok, halak, sonka). Sütéskor szintén vízveszteség van, így relatíve növekedne a purintartalom, azonban bizonyos purinveszteség is van, így nincs lényeges változás. Főzéskor a vízben különböző mértékben oldódó purinok egy része kioldódhat az élelmiszerből, a főzővízbe kerül és ott ki is mutatható.

KONYHATECHNIKAI JAVASLATOK A KÖSZVÉNY ÉTRENDJÉHEZ

1. Ajánlatos a zsírszegény ételkészítés módszereit, eszközeit alkalmazni nemcsak a húsfélék készítése kapcsán (grillezés, grillzacskóban sütés, alufóliában sütés, teflonedény-, cseréptál használata stb.), amely egyaránt szolgálja az energia- és a zsírszegénységet is.
2. Érdeemes inkább olyan ételeket készíteni, amikor a főzővíz elöntésével csökkenthető a purintartalom. Pl. sűrített főzelék helyett vízben főtt, pl. lengyeles zöldkőret, vagy hüvelyesféléből lehet különféle változatoként fűszerezett pástétomokat vagy salátafélét készíteni - ecetes-olajos-fűszeres páclével vagy paradicsomosan, esetleg tésztaival kombinálva - a hagyományos ételek helyett, amikor benne marad a főzővízben a kioldódott purin.
3. A magas purintartalmú nyersanyagok purintartalma csökkenthető előfőzéssel. Pl. húsfélét is ajánlatos előfőzni további elkészítés előtt, illetve főve különféle mártásokkal tálalni.
4. Következésképpen nem ajánlott olyan ételeket fogyasztani, amelyeket a húsfélékből kifőtt ízanyagok tesznek ízletessé, mint pl. erőleves, húsleves, kocsonya.
5. Előnyösek az étrendben az előfőzött nyersanyagokból készült rakott, töltött zöldségfélék, csőben sült zöldségek.
6. Energiaszegénység esetén ízlés szerint cukor helyett mesterséges édesítőszer használandó.
7. Az intenzív, erős, csípős fűszerek alkalmazása kerülendő, helyettük a különféle friss-zöld fűszernövények, illetve a kevésbé intenzív, gyengébb fűszernövények széles skálájának használata ajánlott.
8. Hús pótlására a szójakészítmények közül leginkább a tofu (szójatúró) ajánlható, mert a tofunak kevesebb a purintartalma. A többi fajta szójakészítmény, csakúgy mint a szárazhüvelyesek csak alapos előfőzés után fogyasztható.

ÉTRENDI JAVASLAT KÖSZVÉNY ESETÉRE LEGFELJEBB 300 mg PURINTARTALOMMAL

1. nap

Reggeli: tej, bazsalikomos-petrezselymes túrókrém, fél- barna kenyér

Tízórai: gyümölcs

Ebéd: lebbencsleves, tükörtojás teflonban, kefires tök- főzelék, félbarna kenyér, gyümölcs

Uzsonna: margarin, zsemle, reszelt sárgarépa

Vacsora: gombás köleskása, ásványvíz

2. nap

Reggeli: narancslé, sajtos melegszendvics (sovány sajt- tal), retek,

Tízórai: gyümölcs

Ebéd: paradicsomleves, rakott kelkáposzta, gyümölcs

Uzsonna: tejes gyümölcsturmix (esetleg cukor nélkül), Hamlet szelet

Vacsora: fokhagymás lencsepástétom, zsemle, fejes- saláta-levél, ásványvíz

3. nap

Reggeli: tejben főtt zabpehely fahéjas szóráttal

Tízórai: gyümölcs

Ebéd: sajtos-diós spagetti, almás-sárgarépas-céklasaláta

Uzsonna: kefir, korpás kifli

Vacsora: besameles zöldségtál, gyümölcs, ásványvíz

Receptek

Besameles zöldségtál

burgonya 50 dkg

sárgarépa 30 dkg

kelkáposzta 30 dkg

póréhagyma 12 dkg

paradicsom 25 dkg

olaj 2 evőkanál

liszt 3 púpozott evőkanál

tej, 1,5% zsírtartalmú 6 dl

köményes sajt 10 dkg

só

A burgonyát alaposan megmossuk, megfőzzük, meghámozzuk és szeletekre vágjuk. A kelkáposztát megmossuk, leveleire szedjük és előfőzzük. A megtisztított sárgarépát félig puhára főzzük és felszeleteljük. A póréhagymát és paradicsomot szintén felszeleteljük. A kelkáposztalevelekkel kibélelünk egy kiolajozott tűzálló tálat vagy tepsit. Következő réteggént elosztatjuk rajta a póréhagymát, ráfektetjük a karikákra szeletelt burgonyát és sárgarépát, enyhén megsózzuk. Tetejét befedjük a felszeletelt paradicsommal. A tejmártáshoz a lisztet átpirítjuk a margarinnal és tűzről lehúzával felöntjük a forró tejjel. Simára keverjük és a tűzre visszatéve besűrítjük. A mártást a zöldségekre öntjük. Végül a tetejére reszelt sajtot szórunk és középmeleg sütőben megsütjük.

Fokhagymás lencsepástétom

lencse 12 dkg

Delma margarin 6 dkg

vöröshagyma 1 fej

fokhagyma 2 gerezd

petrezselyem zöldje

borsikafű, babérlevél

só

A készítés előtti napon a vízben áztatott lencsét enyhén sózott, babérlevéllel ízesített vízben puhára főzzük. Ha megfőtt, leszűrjük, szétnyomkodjuk, sózzuk és összedolgozzuk a margarinnal, a finomra vágott hagymával, péppé zúzott fokhagymával, apróra vágott friss petrezselyem zöldjével és a borsikafűvel.

Gombás köleskása

köles 30 dkg
gomba 40 dkg
pritamin 10 dkg
olaj 4 evőkanál
Tenkes sajt 10 dkg
vöröshagyma 1 fej
petrezselyem zöldje
őrölt bors, kakukkfű
só

A megmosott kölest 2 evőkanálnyi olajon átpirítjuk, felöntjük kétszeres mennyiségű sós vízzel és fedő alatt - hozzátéve az egészben hagyott vöröshagymát -, megpároljuk.

A megtisztított gombát szeletekre, a pritamint kockákra vágjuk, egymáshoz keverjük, majd a maradék olajon átpirítjuk. Ízesítjük finomra vágott petrezselyem zöldjével, őrölt borssal, kakukkfűvel, sóval.

Fedő alatt, kevés meleg vízzel felöntve megpároljuk. Végül mindkettőt összekeverjük és meleg vízbe mártott merőkanállal formázva tálaljuk. Tálaláskor tetejére reszelt sajtot szórunk.