



www.szszbmk.hu

A KÖSZVÉNY ÉTRENDI KEZELÉSE PURINSZEGÉNY ÉTREND

PURINSZEGÉNY ÉTREND

A köszvény egyre gyakoribb hazánkban. A laboratóriumi vizsgálatok eredménye szerint egyre több az olyan ember, akinek vérében emelkedett a húgysavszint. A megbetegedettek között több a férfi, de a nőket sem kíméli a betegség.

A **köszvény anyagcserebetegség**, melynek következtében a purinanyagcsere végterméke, **a húgysav a vérben és a szövetekben felszaporodik**. Ennek oka lehet a fokozott húgysavképzés és a csökkent húgysavkiürülés. A purin a fehérjékkal kerül a szervezetbe, a húgysav pedig a vizelettel távozik. A felszaporodott húgysav elsősorban az ízületekben, a porcokban, a lehülésnek kitett helyeken rakódik le és rohamszerű fájdalmakat idéz elő. Gyakran a **nagylábujjon, a kéz és a könyök ízületeiben, a fülkagylóban jelentkezik a fájdalom**.

Az anyagcserezavar örökölhető, de a betegség kialakulásáért a helytelen és az elhízáshoz vezető túl bőséges táplálkozás is felelőssé tehető, erre utal az, hogy a betegség az ún. jóléti társadalmakban gyakori. A **diétás kezelés célja**, hogy a húgysav keletkezéséhez szükséges purinból minél kevesebb kerüljön a szervezetbe, ezáltal mérséklődjen a húgysav mennyisége a vérben.

MI IS AZ A PURIN?

A purin az összetett fehérjék egyik építőanyaga, ami a köszvényben szenvedő betegeknél nem tud tökéletesen lebomlani, és ennek következtében felszaporodik a vérben és a szövetekben a húgysav.

A purin nem csak az állati eredetű élelmianyagokban, hanem a növényi eredetű nyersanyagokban is megtalálható. A **purinszegény diéta 200mg-nál több purint nem tartalmaz**. Ahhoz, hogy Ön ezt a diétát meg tudja tartani, nem szabad fogyasztania 100mg/100g purint tartalmazó élelmianyagokat és élelmiszereket (pl.: borjúmirigy, lép, máj, vese, szardínia). Az 50mg/100g purintartalmú táplálékokból naponta 30 – 100g-nál több nem ajánlott.

Ezek: a sertés, a marha, a pulykahús, a folyami halak, stb.

A **köszvényes rohamok kiváltásában szerepe van az alkoholnak, ezért az Ön diétájában alkoholt fogyasztani szigorúan tilos!**

Fogyasszon naponta 2 – 2,5l folyadékot, mert bő folyadékbevitel segíti a húgysav kiürülését. A köszvényben szenvedőknek kakaót, teát, kávét szabad fogyasztani mert a szervezetben a bennük lévő metilxantonok nem alakulnak át húgysavvá.

MIT SZABAD ÉS MIT NEM AJÁNLOTT FOGYASZTANI?

Húsok, húskészítmények: A purinszegény diéta húsételekben szegény, mert a húsok purintartalma 22 – 50mg/100g között mozog, ezért **30 – 100g** az a **mennyiség**, amit **naponta** fel lehet használni, pl.: sovány sertés, borjú, marha, baromfi húsból. Elkészíthetők párolva, főzve, gőzölve, egyben sütve, rakott vagy töltött ételekben, lehetőleg **zsírszegényen készítve**. A húsból készített levesek nem ajánlatosak, inkább a bennük levő főtt húst fogyassza el a beteg.

A húskészítmények közül a zsírszegény változatok javasolhatók, pl.: gépsonka, sonkaszalámi, diétás virsli, párizsi, zala felvágott, stb. **napi 20 – 50g** mennyiségben.

Tej, tejtermékek: A szokásosnál többet kell fogyasztani belőle, hiszen az étrendnek teljes értékűnek kell lenni, ilyen kicsi húsfogyasztás mellett is.

(Tej, túró, sajtok, kefir, joghurt, stb.)

Tojás: Igen fontos élelmianyag. Sok állati fehérjét tartalmaz, purin-tartalma csekély (rántotta, omlett, lágy tojás, főtt tojás, tojáspörkölt, stb. formájában fogyasztható).

Az étrend zsírszegény legyen, **a napi zsírbevitel ne haladja meg a 60 – 65g-ot.**

A liszt, a búzadara, a sütőipari termékek, rizs, a burgonya mennyisége nincs korlátozva. Változatossá **a zöldség és gyümölcsfélék** teszik étrendjét. Ezek közül azonban **magas purintartalmuk miatt a zöldborsó, a szárazbab, száraz borsó, lencse, szójabab felhasználása nem javasolt. Színesfőzelékből fogyasszon legalább 250 – 300g-ot naponta.**

Étkezéseihez fogyasszon **gyümölcsöt, lehetőleg nyersen**, mert főzés hatására csökken a vitamin - ásványianyag és élelmirost tartalmuk.

Olajos magvak (dió, mogyoró, mandula) és gesztenye **felhasználását nem korlátozzuk.**

Ételei ízesítésénél kerülni kell a csípős fűszerpaprikát, a cseresznyepaprikát, a tormát, a mustárt, a borsot.

Felhasználható fűszerek: petrezselyem, zeller levél, köménymag, fahéj, szegfűszeg, édes-nemes fűszerpaprika, babérlevél, gyömbér, szerecsendió, kapor, tárkony, citromlé, só, fokhagyma, majoranna.

Ételkészítési eljárások közül alkalmazhatók:

- főzés
- gőzölés
- párolás
- sütés
- beforralás
- habarás
- lisztszórás

Purinszegény étrend

I. nap

Étrend	Energia		Zsír (g)	Purin (mg)
	KJ	(Kcal)		
<u>Reggeli:</u>				
Tea 3dl	-	-	-	-
Cukor 15g	252	60	-	-
Párizsi 20g	176	42	3,6	5,0
Kenyér 80g	861	205	0,8	6,4
Margarin 5g	159	38	4,0	-
Összesen:	1448	345	8,4	11,4
<u>Tízórai:</u>				
Narancs 150 g	252	60	-	-
<u>Ebéd:</u>				
Gombaleves	470	112	7,1	5,9
Túrós tészta	1923	458	14,7	20,3
Tészta 80g				
Naprafordó étolaj 7g				
Tejföl 20g				
Túró 50g				
Só				
Töltött alma	783	188	5,7	1,8
Összesen:	3176	758	27,5	28
<u>Uzsonna:</u>				
Körte 150g	315	75	0,4	-
<u>Vacsora:</u>				
Párolt sertésszelet	810	193	17,5	25,0
Kelbimbó főzelék	873	208	8,1	23,4
Összesen:	1683	401	25,6	48,4
Mindösszesen:	874	1639	61,9	87,8

Purinszegény étrend

II. nap

Étrend	Energia		Zsír (g)	Purin (mg)
	KJ	(Kcal)		
<u>Reggeli:</u>				
Tejeskávé	756	180	6,0	2,8
Tej 200ml				
Kávé				
Cukor 15g	861	205	0,8	6,4
Kenyér 80g	117	28	-	-
Lekvár 30g				
Összesen:	1734	413	6,8	9,2
<u>Tízórai:</u>				
Naspolya 100 g	226	54	-	-
<u>Ebéd:</u>				
Zöldségpüré leves	386	92	7,1	6,4
Zöldséges vagdalt	777	185	10,1	26,4
Tökfőzelék	936	223	10,5	10,8
Piskóta	638	152	2,5	3,7
Összesen:	2737	652	30,2	47,3
<u>Uzsonna:</u>				
Grape-fruit 150g	214	51	-	-
<u>Vacsora:</u>				
Trapista sajt 40g	671	136	10,4	3,0
Gépsonka 20g	130	31	1,4	10,0
Zöldpaprika 50g	42	10	-	5,0
Paradicsom 50g	46	11	-	1,5
Kenyér 120g	1293	308	1,2	9,6
Tea 3dl	-	-	-	-
Cukor 15g	252	60	-	-
Összesen:	2434	556	13,0	29,1
Mindösszesen:	7345	1726	50,0	85,6

Purinszegény étrend

III. nap

Étrend	Energia		Zsír (g)	Purin (mg)
	KJ	(Kcal)		
<u>Reggeli:</u>				
Kefir 2dl	504	120	6,0	2,8
Kenyér 80g	861	205	0,8	6,4
Zala felvágott 15g	130	31	2,7	14,2
Összesen:	1495	356	9,5	23,4
<u>Tízórai:</u>				
Alma 150 g	189	45	-	-
<u>Ebéd:</u>				
Zöldbableves	625	149	8,7	17,0
Rakott kelkáposzta	1255	299	18,3	23,1
Őszibarack kompót	478	112	0,2	1,0
Őszibarack 80g				
Cukor 20g				
Összesen:	2358	560	27,2	41,1
<u>Uzsonna:</u>				
Tejeskávé	756	180	6,0	2,8
Tej 200ml				
Kávé				
Cukor 15g				
Puffancs 1 db	554	132	1,1	4,0
Összesen:	1310	312	7,1	6,8
<u>Vacsora:</u>				
Lecsó 1 db virslivel	819	195	14,5	27,3
Kenyér 70g	861	205	0,8	6,4
Gyümölcslé 150ml	378	90	-	-
Összesen:	2058	490	15,3	33,7
Mindösszesen:	7410	1763	59,1	95,8

Purinszegény étrend

IV. nap

Étrend	Energia		Zsír (g)	Purin (mg)
	KJ	(Kcal)		
<u>Reggeli:</u>				
Karamellás tej	882	210	7,5	3,5
Tej 250ml				
Cukor 15g				
Margarin 10g	319	76	8,7	-
Kalács 140g	1646	392	7,7	8,0
Összesen:	2847	678	23,9	21,5
<u>Tízórai:</u>				
Alma 150 g	183	45	-	1,5
<u>Ebéd:</u>				
Paradicsomleves	646	154	6,4	5,9
Töltött sertéshús	810	193	10,7	21,0
Burgonyapüré	863	207	1,6	12,2
Uborkasaláta	151	36	-	4,5
Összesen:	2470	590	18,7	43,6
<u>Uzsonna:</u>				
Őszibaracklé 200ml	596	142	-	2,0
<u>Vacsora:</u>				
Buggyantott tojás 1 db	277	66	4,8	0,8
Parajfőzelék	789	188	9,2	39,3
Sajtos pogácsa	684	163	9,2	5,3
Összesen:	1473	351	18,4	44,6
Mindösszesen:	7569	1806	61,0	103,2

Purinszegény étrend

V. nap

Étrend	Energia		Zsír (g)	Purin (mg)
	KJ	(Kcal)		
<u>Reggeli:</u>				
Tejeskávé	756	180	6,0	2,8
Tej 200ml				
Kávé				
Cukor 15g				
Kalács 80g	945	225	2,0	8,0
Méz 10g	123	34	-	-
Összesen:	1824	439	8,0	10,8
<u>Tízórai:</u>				
Grape-fruit 200g	294	70	-	-
<u>Ebéd:</u>				
Karalábéleves	663	158	9,6	6,3
Párolt vagdalt	995	237	17,1	20,8
Sárgarépa főzelék	1020	243	9,1	24,0
Összesen:	2678	638	35,8	51,1
<u>Uzsonna:</u>				
Körte 150g	315	75	-	-
<u>Vacsora:</u>				
Tojássaláta	411	98	5,7	1,2
Óvári sajt 40g	470	112	6,8	3,0
Margarin	159	38	4,0	-
Kenyér 100g	1079	257	1,0	8,0
Tea 3dl	-	-	-	-
Cukor 15g	252	60	-	-
Összesen:	2371	565	17,5	12,3
Mindösszesen:	7482	1787	61,3	47,1

Purinszegény étrend

VI. nap

Étrend	Energia		Zsír (g)	Purin (mg)
	KJ	(Kcal)		
<u>Reggeli:</u>				
Őszibaracklé 200ml	596	142	-	2,0
Sonka 20g	130	31	1,4	10,0
Fokhagymás sajt 20g	235	56	3,4	1,
Kenyér 80g	861	205	0,8	6,4
Összesen:	1822	434	5,6	19,8
<u>Tízórai:</u>				
Gyümölcsjoghurt 200ml	617	147	4,4	2,8
Kifli 1 db	546	130	1,1	4,0
Összesen:	1163	277	5,5	6,8
<u>Ebéd:</u>				
Frankfurti leves	483	115	7,8	18,0
Rizsfelfűjt	1507	359	10,0	5,5
Vaníliaöntet	600	143	5,4	2,4
Összesen:	2590	610	23,2	25,9
<u>Uzsonna:</u>				
Körte 150g	315	75	-	-
<u>Vacsora:</u>				
Párolt sertésszelet	730	174	16,0	20,0
Patiszson főzelék	936	223	10,5	10,9
Összesen:	1666	397	26,5	30,9
Mindösszesen:	7556	1800	60,8	83,4

Purinszegény étrend

VII. nap

Étrend	Energia		Zsír (g)	Purin (mg)
	KJ	(Kcal)		
<u>Reggeli:</u>				
Tejeskávé	756	180	6,0	2,4
Tej 200ml				
Kávé				
Cukor 15g				
Lekvár 30g	235	56	-	-
Kalács 140g	1646	392	7,7	8,0
Összesen:	2637	628	13,7	
<u>Tízórai:</u>				
Narancs 150g	252	60	-	-
<u>Ebéd:</u>				
Spárgaleves	516	123	7,8	11,7
Párolt marhaszelet	508	121	8,4	23,6
Paradicsomos káposztafőzelék	777	185	7,7	32,3
Sajtos pogácsa	583	139	5,9	5,6
Összesen:	2384	568	29,8	73,2
<u>Uzsonna:</u>				
Alma 150g	189	45	-	1,5
<u>Vacsora:</u>				
Kefir 200ml	504	120	6,0	2,8
Lágy tojás 1 db	277	66	4,8	0,8
Óvári sajt 20g	235	56	3,4	1,4
Kenyér 100g	1079	257	1,0	8,0
Retek 100g	63	15	0,1	5,0
Összesen:	2158	514	15,3	18,0
Mindösszesen:	7620	1815	59,8	103,1