



Étrendi tanácsok köszvényben szenvedő betegek részére

A betegség lényege:

A köszvény a purin anyagcsere zavara. Kialakulásában a genetikai okok mellett - mint a fokozott húgysavképződés, csökkent húgysavkiválasztás - környezeti tényezők, zsiradékban, állati fehérjékben gazdag táplálkozás is szerepet játszanak.

A köszvényes roham jellemzője a hajnali órákban nagyobb fizikai megterhelés, bőséges étkezés, alkoholfogyasztás után jelentkező égető fájdalom, bőrpír, duzzanat, esetleg láz, émelygés, hányinger. Jellemzően a lábujjakban, de más ízületekben is előfordulhat. A betegség tartós fennállásakor ízületi deformitások alakulhatnak ki.

A diéta célja:

A rohamok kialakulásának megelőzése, panaszmentes időszakok fenntartása, állapotromlás megelőzése. Amennyiben a beteg túlsúlyos, a testtömeg normalizálása.

A diéta lényege:

Zsírszegény, alacsony purintartalmú étrend, ahol elsősorban a vörös húsok, belsőségek fogyasztását csökkentjük.

Ajánlott és kerülendő nyersanyagok:

Zöldség- és főzelékfélék:

Ajánlottak: Sárgarépa, főzötök, kelkáposzta, fejes káposzta, vörös káposzta, fejes saláta, paprika, paradicsom, uborka, retek, karfiol, karalábé, brokkoli, zeller, patisszon, cukkini, padlizsán, petrezselyemgyökér, burgonya, sütőtök, gomba, cékla, vöröshagyma, póréhagyma

Kis mennyiségben, ritkán fogyaszthatjuk: Zöldborsó, zöldbab, paraj, sóska

Nem ajánlottak: Szárazbab, sárgaborsó, lencse, szója, tofu, szójacsíra, szójaszós

Gyümölcsök:

Ajánlottak: Alma, körte, szilva, őszibarack, kajszibarack, ribizli, narancs, kivi, szőlő, eper, málna, ananász, cseresznye, meggy.

Főleg magas zsírtartalmuk miatt a dió, mogyoró, mandula csak ritkán és kis mennyiségben fogyaszthatók.

Gabonaipari, sütő- és tésztaipari termékek:

Ajánlottak: Búzaliszt, rizs, kenyerek (fehér, félbarna, teljes kiőrlésű), zsemle, kifli

Zab-, kukorica-, búza-, rizs-, árpapehely, száraztészták, extrudált kenyerek

Nem ajánlottak: Magas zsír- és cukortartalmú pékáruk pl. kakaós csiga, búrkifli, sajtos roló, croissant, tepertős pogácsa, lekváros táska, briós, sajtos rúd stb.

Tej, tejtermékek:

Ajánlottak: Sovány tej (0,1-1,5%), sovány kefir, joghurt, félzsíros és csökkentett zsírtartalmú sajtok, sovány és félzsíros tehéntúró, hozzáadott cukor mentes gyümölcsjoghurtok, zsírmentes tejföl (8-12%)

Nem ajánlottak: Zsírdús tej, zsíros sajtok pl. Pannónia, Trappista, Karaván, Ementáli, Márványsajt, tejföl (20%), vaj, tejszín, habtejszín

Tojás:

Ajánlott: Zsírszegényen elkészítve, főleg a tojásfehérje.

Nem ajánlott: Heti 2-3-nál több tojássárgája.

Húsok, húskészítmények:

Ajánlottak: /napi 30-60 g mennyiségben/ Sovány felvágott pl. selyem-, fátyol-, pulykamell-, csirkemell-, gépsonka, sovány húsrészek pl. csirkemell, pulykamell, sovány halak, sertéskaraj, sertéscomb



MB 171 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT

BETEGTÁJÉKOZTATÓ KÖSZVÉNYES BETEGEK RÉSZÉRE

Dátum:
2022.07.01.

Zsírszegényen elkészítve, előfőzéssel, a főzőlevet előntve (rakott, töltött ételek, vagdaltak, felfújtak, húsgombócok).

Nem ajánlottak: Zsíros húsrészek és felvágottak, kolbászok, hurkák, füstölt húsok és húskészítmények, belsőségek, kocsonya, kagyló, szalonnafélék

Folyadék:

Ajánlott: Alkalikus gyógyvizek (Salvus, Parádi, Csevicei, Balfi), csalántea, cukrozatlan, rostos gyümölcslevek, ásványvíz, energiamentes üdítőitalok, kávé, tea

Nem ajánlott: Alkoholos italok, sör (alkoholmentes sem), fogyasztásuk rohamot idézhet elő.

A köszvényes beteg étrendjében ne szerepeljen húsleves, erőleves, kocsonya, pörkölték, pecsenyelé, halkonzervek, vadhúsokból készült ételek, azok magas purintartalma miatt.

Javasolt ételkészítési eljárások:

Ajánlott:

- párolás, főzés, zsírszegény sütési módok: teflon, alufólia, cserépedény, grill, mikrohullámú sütő, sütőzacskó,
- száraz rántás (zsiradék nélkül), egyszerű habarás (liszt+víz), kefires-, joghurtos-, sovány tejes habarás, hintés
- rizzsel, pelyhekkal, kenyérral, péksüteménnyel, tojásfehérjével való lazítás.

Nem ajánlott:

- erős csípős fűszerek: bors, erős paprika, torma, mustár stb.
- bő zsírban, olajban való sütés, pörkölés, hagyományos, magyaros rántás, tejfölös, tejszínes habarás.

Az élelmiszerek 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 Csirkemell Liba Szardínia Kagyló Pisztráng Hering Halikra Lazac Tonhal Garnéla Belsőségek, máj Füstölt húsok	Sertés-, marha-, borjú-, birkahús Pulyka Csirkecomb Kacsa Nyúl Vadhús Szalonna Virslis Kolbászféle Szalámi Füstölt sonka Tőkehal Ponty Szárzabab, Szárzaborsó, Lencse Szója Mák Napraforgómag Földimogyoró Mazsola	Sonka felvágottak Kakaópor Zöldborsó Karfiol Brokkoli Zöldbab Paraj Tofu	Tej Kefir, joghurt Sajt, tejföl, túró Olaj, margarin, vaj Méz, cukor Rizs Liszt Búzadara Gabonapehely Tészta Kenyer Burgonya Tojásfehérje Üdítő Gyümölcslé Lekvár Dió, Pistácia, Mandula Kókusz A többi zöldségféle az előző oszlopokban lévőkön kívül Minden gyümölcs