

A köszvény

Köszvény (arthritis urica)

A köszvény egy anyagcsere-zavar miatt kialakuló ízületi betegség. A szervezetben különböző okok miatt megemelkedhet a szérum húgysav szint és ez a felesleges húgysav kristály formájában lerakódik. A húgysav kristályok leggyakrabban az ízületben rakódnak le és ott gyulladásos reakciót váltanak ki, ami rohamokban jelentkező, erős fájdalommal jár. A megfelelő életmódi javaslatok és gyógyszeres terápia betartásával a köszvényes rohamok és köszvényes csomók (tophus uraticus) kialakulása megelőzhető.

Életmódi javaslatok

- optimális testsúly, BMI elérése
- egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás
- dohányzás abbahagyása
- aktív, rendszeres mozgás, sport
- megfelelő folyadékfogyasztás, jó hidratáltság

Diétás útmutatások

1.előnyben részesített, preferált élelmiszerek

- alacsony zsírtartalmú tejtermékek
- zöldségek

2.valószínűleg szintén kedvező hatású (de még nincs elegendő bizonyíték)

- cseresznye (és más anthracyanin tartalmú gyümölcsök)
- hüvelyesek
- olajos magvak (dió, mogyoró)

3.kismértékben fogyasztható, de korlátozottan

- alkohol (ezen belül különösen a sör és töményital korlátozandó)
- vörös húsok és húskészítmények (marha, sertés, bárány)
- magas purintartalmú halak (szardínia) és tenger gyümölcsei
- természetes gyümölcslevek
- cukor, cukrozott italok, desszertek

-só, magas sótartalmú ételek (a magasvérnyomás – hipertónia – veszélye miatt)

4.kerülendő élelmiszerek

-magas purintartalmú húsok

-magas fruktóztartalmú üdítőitalok

-alkohol abúzus (mértéktelenség – több, mint 2 italadag naponta)

-roham alatt vagy nem jól beállított köszvényben teljes alkoholtilalom javasolt!

Forrás:

Dr. Szekanecz Zoltán A köszvény terápiája Háziiorvosi továbbképző szemle 2014; 19:50-55

Brencsán János: Orvosi szótár Orvosi kifejezések magyarázata Akadémia Kiadó Budapest 1993