

# DIÉTÁS ÉS ÉLETMÓD TANÁCSOK KÖSZVÉNYBEN ÉS MAGAS HÚGYSAVSZINT ESETÉN



# DIÉTÁS ÉS ÉLETMÓD TANÁCSOK KÖSZVÉNYBEN ÉS MAGAS HÚGYSAVSZINT ESETÉN

Orvosa az alábbi tanácsokat módosíthatja, figyelembe véve az Önt érintő betegségeket, egészségügyi problémákat (pl. magasvérnyomás betegség, cukorbetegség, vesebetegség).

- 1** A purinban gazdag (vörös) húсок, mint pl. marha, disznó, bárány és a belsőségek növelhetik a magas húgysavszint és a köszvény kockázatát. Emiatt vörös húсокát és az abból készült ételeket csak ritkán és mértékkel szabad fogyasztani. A purinban gazdag zöldségeket is csak mértékkel javasolt fogyasztani.<sup>1,2</sup>  
**Evidencia: III**
- 2** A tenger gyümölcsei (pl. rákfélék és kagylók) is fokozhatják a húgysavszintet és növelhetik a köszvény kockázatát, ezért fogyasztásuk mértékkel javasolt. A hal rendszeres (heti 1-2X) fogyasztása a szív és érrendszeri betegségek megelőzése céljából javasolt.<sup>1,2</sup>  
**Evidencia: III**
- 3** Az alkohol mennyiségétől függően növeli a köszvényes roham kockázatát. Leginkább kerülendő a sör és az égetett szeszek fogyasztása, miközben a bor fogyasztása csak kis mértékben jelent kockázatot.<sup>3</sup>  
**Evidencia: III**
- 4** Az üdítőitalok, gyümölcslevek és a fruktózban (gyümölcscukor) gazdag gyümölcsök fokozhatják a húgysavszintet, ezért fogyasztásuk nem javasolt. Az úgynevezett „light” italok, melyek nem tartalmazzak gyümölcscukrot, nem növelik a köszvény kockázatát.<sup>4-7</sup>  
**Evidencia: III**
- 5** Az alacsony fehérjetartalmú tej és tejtermékek csökkentik a húgysavszintet, ezért fogyasztásuk minden köszvényes betegnek javasolt.<sup>1,8,9</sup>  
**Evidencia: Ib**
- 6** A C Vitaminban gazdag élelmiszerek fogyasztása javasolt (javasolt napi C Vitamin mennyiség: 100 mg/nap), mivel a C Vitamin nem csak csökkenti a húgysavszintet, hanem elősegíti a húgysav vizelettel történő kiürülését is. A magas dózisu (>= 1gr/nap), C Vitamin tartós bevitele azonban káros is lehet (pl. vesekőképződés), ezért az nem javasolt.<sup>10-12</sup>  
**Evidencia: 1b**
- 7** A kávé rendszeres fogyasztása elősegíti a húgysavszint csökkenését, ezért akár mint a diétás étrend kiegészítője, akár mint gyógyszer szedése megengedett.<sup>3-15</sup>  
**Evidencia: III**
- 8** Ismert az összefüggés a köszvény/magas húgysavszint valamint a szív érrendszeri betegségek, a túlsúly, a metabolikus szindróma, valamint a cukorbetegség között. Ezt figyelembevéve a rendszeres mozgás/kardiótréning (min. heti 2-3X 20-30 perc) kifejezetten javasolt.<sup>16,17</sup>  
**Evidencia: III**
- 9** Az elhízás és a túlsúly hozzájárulhat a húgysavszint növekedéséhez valamint a köszvényes rohamok kialakulásához. Túlsúly esetén (különösen férfiaknál) egy fokozatos súlycsökkentés hozzájárul a húgysavszint csökkenéséhez és a köszvény megelőzéséhez.<sup>16,17</sup>  
**Evidencia: III**

A fenti ajánlásokat az Osztrák Reumatológiai és Rehabilitációs Társaság (ÖGR-Österreichische Gesellschaft für Rheumatologie und Rehabilitation) Arthrosis es Kristályarthropathiak munkacsoportja dolgozta ki. 2014 Osztrák Reumatológiai es Rehabilitációs Társaság

1) Choi HK. NEJM 2004; 350:11,1093 -1103; 2) Villegas R. Nutr Metab Cardiovasc. Dis. 2012; 22(5):409-416; 3) Choi HK. Lancet 2004; 363: 1277-81; 4) Choi JW. Arthritis Rheum 2008; 59:109-116; 5) Choi HK. JAMA. 2010 Nov 24;304(20):2270-8; 6) Choi HK. Br Med J 2008; 336:309-312; 7) Rho YH et al. Semin Nephrol. 2011 Sep;31(5):410-9; 8) Dalbeth N. Curr Rheumatol Rep 2011;13(2):132-7; 9) Dalbeth N. Ann Rheum Dis 2012 Jun;71(6):929-34; 10) Huang HY. Arthritis Rheum 2005;52:1843-7; 11) Choi HK. Arch Intern Med 2009;169:502-7; 12) Hoffer LJ. JAMA Intern Med. 2013 Jul 22;173(14):1384; 13) Choi HK. Arthritis Rheum 2007; 57:816-821; 14) Pham NM. J Nutr Metab. 2010;pii: 930757; 15) Choi HK. Am J Clin Nutr. 2010 Oct;92(4):922-7; 16) Zhu Y. Rheumatology (Oxford). 2010 Dec;49(12):2391-9. ; 17) Juraschek SP. Arthritis Care Res. 2013 Jan;65(1):127-32