

## Podagra

Käesoleva infomaterjali eesmärk on tutvustada patsiendile podagra olemust ja võimalusi, kuidas seda haigust õigete eluviiside abil kontrolli all hoida.

### **Haiguse olemus**

Podagra on organismi ainevahetuse häire, mis tekib siis, kui kusihapet koguneb verre nii palju, et see hakkab sadestuma kristallidena inimese kudedesse, näiteks liigeseõõnde. Kristallid põhjustavad liigeses äkilise põletikureaktsiooni – liigesepõletiku, mis avaldub liigese turse, punetuse ja valuna.

Kusihapet leidub inimese organismi kõikides kudedes, kuid selle kuhumist võib põhjustada geneetiline soodumus, kusihapperikaste toiduainete ja alkoholi tarvitamine ning mõned ravimid.

### **Tundemärgid ja avaldumine**

Esimene haigushoog haarab kõige sagedamini suure varba põhiliigest. Iseloomulik on haigushoo järsk algus, eriti öösel pärast rikkalikku õhtusööki, kui on söödud rammusaid lihatoite ja tarvitatud alkoholi, või siis pärast külmeturist, füüsilist või vaimset ülepingut. Võimalik on kehatemperatuuri tõus ja külmavärinad. Iga uus haigushoog võib olla pikem ja haigusprosess võib haarata uusi liigeseid. Haigestuda võivad jalapöid, hüppeliigesed ja põlved, naistel ka sõrmeliigesed. Haigus võib mõjutada ka neerude tööd, samuti võivad kusihappe kristallid sadestuda kuseteedes neerukividena.

Kroonilise podagra puhul tekivad pehmetesse kudedesse toofused ehk uraatkristallide kogumikud.

Tavaliselt haigestutakse podagrassse 40-50 aasta vanuselt. Mehed haigestuvad 2-7 korda sagedamini kui naised. Naistel suureneneb haigestumise risk seoses menopausiga.

### **Haiguse põhjused**

Kusihappe taseme ülemäärase tõusu põhjuseks võib olla:

- valgu- ja puriinirikka toidu rohke tarvitamine
- alkoholi liigtarvitamine
- ülekaalulitus
- pärilik eelsoodumus ja ainevahetuse häirumine
- teatud ravimite tarvitamine, näiteks diureetikumid ehk ravimid, mis soodustavad vee eritumist organismist.

### **Ravivõimalused**

Ägeda podagrahoo ilmnemisel tuleb pöörduda perearsti poole, kes vajadusel suunab edasi reumatoloogile. Äkilise podagrahoo raviks kodustes tingimustes on liigese puhkus, jätkott ja valuvaigisti.

Podagra puhul tuleb pöörata erilist tähelepanu õigele toitumisele, vajalikule dieedile ja kehakaalu vähendamisele. Podagralt põdeva patsiendi elus on oluline alustada juba esimese hoo järel kusihappevaest dieeti. Kusihapet langetavat dieeti peavad eriti jälgima südame-veresoonkonnahaiged, suhkruhaiged ja ülekaalulised. Vajadusel määrab arst kusihappe taset alandavat ravimit.

## Toitumissoovitused

Valige väheste puriinisisaldusega toiduaineid. Teie toidu ööpäevane puriinikogus peaks olema <500 mg.

Täpset puriinide sisaldust toiduainetes ja nende mõju plasma uraadikontsentratsioonile on raske kindlaks määrata, sest erinevatest allikatest pärinevate puriinide biosaadavus on märkimisväärselt erinev. Toiduaine puriinisisaldust võib mõjutada kasvukoht, kliima, väetiste kasutamine jm, toiduainete puriinisisaldus võib muutuda toidu valmistamisel ja hoiustamisel. Samuti ei mõjuta kõik toiduainetes sisalduvad puriinid uraadikontsentratsiooni ühesuguselt. Toidust saadavate puriinide tähtsus ei tohi ülehinnata – ainult kuni 30% puriinidest saadakse toiduga, ülejäänu toodab organism ise ainevahetusprotsesside käigus. Köige olulisem on mitte tarbida lihapuljongit, lihatooteid, subprodukte ja alkoholi.

Kusihappevaese dieedi lihtsustamiseks on alljärgnevas tabelis ära toodud toiduainete **keskmine** puriinisisaldus milligrammides 100 grammi kohta:

Lihatooted	
grillitud linnuliha nahaga	300
linnu rinnaliha nahaga	252
linnutiib nahaga	244
grillkana	240
kanakoib nahaga	232
kanakoib nahata	162
pardiliha praetud	183
pardiliha nahata	153
kalkuniliha nahata	160

hane rinnaliha nahata	114
sealiha praetud	220
sealiha ahjus küpsetatud	182
sea küljeliha	170
seafilee	152
sealihasink	160
pekk	10
vasikaliha praetud	193
vasikaliha ahjus küpsetatud	148
veisefilee	154
veiseliha ahjus küpsetatud	140
hirveliha	157
metskitseliha	154
küülikuliha	150
küpsetatud lambaliha	140
metsjänes	127
<b>Rupskid</b>	

vasika harknääre	918
veisemaks	360
seamaks	293
kanamaks	272
vasikamaks	260
seaneer	253
vasikaneer	218
vasika- või seasüda	180
veisekeel	160
seakeel	136
vasikaajud	92
veiseajud	90
seaajud	83
<b>Vorstitooted, määrded</b>	
keedusink (1 viil → 50 g = 65 mg)	131
salaami (1 viil → 15 g = 15 mg)	104
maksavorst (1 tk → 15 g = 12 mg)	77

lihaleib	74
maksapasteet	73
verivorst	37
<b>Kala</b>	
heeringas	317
heeringas nahata	178
heeringas nahaga, praetud	215
heeringas nahata, praetud	159
vikerforell nahaga	200
vikerforell nahata	153
makrell nahaga	186
lõhe	180
lest nahata	140
lest nahaga	174
beluuga nahata	170
karpkala nahata	149
vähk	134

meriahven nahata	130
tursk	108
<b>Suitsukala</b>	
silk nahaga	243
silk nahata	144
vikerforell	180
lõhe	174
latikas	170
makrell	170
meriahven	160
angerjas	80
<b>Kalatooted</b>	
sardiinid õlis naha ja luudega	349
sardiinid õlis naha ja luudeta	221
anšooovis	260
tuunikala õlis	180
kalapulgad (1 tk → 25g = 25mg)	98

kalamari	73
<b>Piim ja piimatooted</b>	
sulatatud juust 20%	29
sulatatud juust 30%	24
Gouda juust 45%	16
Emmentali juust 45%	8
maitsestamata jogurt 3,5%	0
täispiim	0
<b>Muna</b>	
kanamuna (60 g)	3
<b>Rasvad, õlid</b>	
või	0
margariin	0
<b>Teraviljatooted, kuivained</b>	
nisujahu	843
makaronid keedetud	42
lääteramakaronid keedetud	50

tatar	156
näkileib nisujahust	146
näkileib täisterajahust	121
näkileib rukkijahust	104
kaerahelbed	100
hirss	117
oder	100
röstleib	104
rukkileib	86
mitmeviljaleib	84
grahamileib	63
valge sai	73
kuivik	63
maisijahu	85
täisterajahu	82
täisterarukis	75
rafineerimata riis keedetud	35

rafineeritud riis keedetud	25
<b>Seened</b>	
värske kivipuravik	80
värske kukeseen	60
kukeseen konserveeritud	40
värske šampinjon	30
<b>Aedviljad, kaunviljad</b>	
kikerherned kuivatatud	164
värsked rohelised herned	150
värsked rohelised oad	43
rohelised oad külmutatud	32
toores kartul	15
keedukartul	15
kartulipudruijahu	94
mais	85
sügavkülmumatud herned	85
petersell	83

selleri lehed	72
mustjuur	71
mais kuivatatud	64
konservmais	52
värske spinat	64
valged oad konserveeritud	62
rooskapsas	60
artišokk	57
porrulauk	56
punane paprika	55
brokoli	47
lillkapsas	45
kõrvits konserveeritud	44
kähar peakapsas	43
kapsas konserveeritud	26
peakapsas	22
Hiina kapsas	25

punane kapsas	37
mustjuur konserveeritud	41
must oliiv	31
roheline oliiv	27
nuikapsas	30
sellerijuur	30
salatikress	28
spargel	26
sibul	25
suvikõrvits	24
värske punapeet	21
baklažaan	21
bambusevõrsed konserveeritud	16
fenkol	16
porgand	14
redis	12
tomat	11

salatilehed	10
kurk	7
<b>Marjad ja puuviljad</b>	
avokaado	31
hele viinamari	30
tume viinamari	25
maasikas	26
banaan (1 tk → 120 g = 30 mg)	25
melon	25
ploom	24
pohl (kompott)	24
mustikas külmutatud	22
virsik	21
ananass	19
õun	19
kiivi	19
apelsin	19

vaarikas	18
pirn	17
punane viinamari	17
kirss	17
karusmari	16
rabarber	13
<b>Kuivatatud puuviljad</b>	
rosin (1 sl → 5 g = 16 mg)	107
aprikoos (1 tk → -8 g = 6 mg)	73
viigimari	64
ploom	64
dattel	54
<b>Seemned, pähklid, soja</b>	
värsked sojaidud	15
sojaoad kuivatatud	356
sojaidud konserveeritud	31
sojajahu	296

sojakaste	60
tofu = sojajuust	68
läätsed kuivatatud	198
mooniseemned	170
päevalilleseemned	157
linaseemned	105
seesamiseemned	88
maapähklid	74
sarapuupähkel	42
mandel	41
Kreeka pähkel	26
para- ehk Brasilia pähkel	23
<b>Pärm, maitseained, kastmed</b>	
küpsetuspärm	393
köömned (1 tl → 5 g = 8 mg)	154
lihapuljongikuubik (1 kuubik → 10 g = 14 mg)	139
ketšup (1 sl → 15 g = 12 mg)	78

piparkoogimaitseaine (1 tl → 5 g = 4 mg)	80
salatimajonees	12
<b>Joogid</b>	
alkoholivaba hele õlu	56
kodukali 200 ml	48
kokakoola 200 ml	13
kohv 100 ml	4
tee 100 ml	2
tomatimahl	91
<b>Alkohoolsed joogid</b>	
munaliköör	68
šerri	26
hele õlu	15
pilsneri õlu (3,3 dl = 36 mg)	11
viin maitsestamata 32%	0
punane vein	0
valge vein	0

šampanja	0
<b>Maiustused</b>	
müslibatoon	95
piimašokolaad	91
tume šokolaad	73
tume pähklivõie	59
hele pähklivõie	56
piparkook	58
martsipan	54
puuvilja närimiskumm	36
vaniljejääatis	20

## Podagrahaige meelespea

### Pidage kinni kusihappevaesest dieedist!

- Valige toiduained nii, et puriinide päevane kogus ei ületaks 500 mg.
- Vältige liha- ja kalapuljongit (sh puljongikuubikud), sest liha ja kala keetmisel satub keeduvette aineid, mis järult tõstavad kusihappesisaldust veres.
- Vältige kõrge puriinisisaldusega toiduaineid, nagu rupskeid, viinereid ja sardelle ning suitsutatud liha- ja kalatooteid.

### Valige tervislik eluviis!

- Leidke endale optimaalsed toidukogused, vältige liigsöömist.
- Eelistage väherasvaseid piimatooteid, juur- ja puuvilju, kartulit ja teraviljatooteid (täisteraleib, sepik).
- Kala ja liha tarbimine peaks piirduma 1 söögikorraga päevas (100-125 g).
- Korrigeerige päevast toidukogust ja saadavate kalorite hulka nii, et see vastaks Teie energiatarbele.
- Jagage päevane toidukogus 5-6 väikeseks toidukorraks.

**Jälgige oma kehakaalu!**

- Valige endale sobiv liikumisviis ja kehaline koormus.
- Ülekaalu korral kehakaalu langetades võiks kaal väheneda ca 1/2-1 kg nädalas, sest nälgimine ja liiga kiire kaalukaotus tõsttab järsult kusihappe taset veres.

**Ärge tarvitage alkoholi!** Alkohol pidurdab kusihappe väljutamist organismist, olles podagrahoovallandajaks.

**Pidage kinni soovitatavast vedeliku tarbimise kogusest — vähemalt 2 liitrit ööpäevas!**

- Lubatud on juua (mineraal)vett, taimeteed, mahla.
- Ärge liialdage kohvi, kange tee ega magustatud karastusjookidega, eriti fruktoosi sisaldavate jookidega.

**Haiguse ägenedes loobuge ajutiselt täiesti kõrge puriinisisaldusega toodetest, nt liha, kala jm.**

**Järgige arsti ja õe soovitusi!**

ITK401

Kinnitatud AS ITK ravikvaliteedi komisjoni 08.06.2022. a otsusega (protokoll nr 9-22)