IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

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 kuhjumist 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 külmetumist, füüsilist või vaimset ülepinget. Võimalik on kehatemperatuuri tõus ja külmavärinad. Iga uus haigushoog võib olla pikem ja haigusprotsess 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 podagrasse 40-50 aasta vanuselt. Mehed haigestuvad 2-7 korda sagedamini kui naised. Naistel suureneb haigestumise risk seoses menopausiga.

Haiguse põhjused

Kusihappe taseme ülemäärase tõusu põhjuseks võib olla:

- valgu- ja puriinirikka toidu rohke tarvitamine
- alkoholi liigtarvitamine
- ülekaalulisus
- 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, jääkott ja valuvaigisti.

Podagra puhul tuleb pöörata erilist tähelepanu õigele toitumisele, vajalikule dieedile ja kehakaalu vähendamisele. Podagrat 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 vähese 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 tähtsust ei tohi ülehinnata – ainult kuni 30% puriinidest saadakse toiduga, ülejäänu toodab organism ise ainevahetusprotsesside käigus. Kõige 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
Rupskid	
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
Vorstitooted, määrded	
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
Kala	
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
Suitsukala	
silk nahaga	243
silk nahata	144
vikerforell	180
lõhe	174
latikas	170
makrell	170
meriahven	160
angerjas	80
Kalatooted	
sardiinid õlis naha ja luudega	349
sardiinid õlis naha ja luudeta	221
anšoovis	260
tuunikala õlis	180
kalapulgad (1 tk→25g = 25mg)	98
kalamari	73
Piim ja piimatooted	
sulatatud juust 20%	29
sulatatud juust 30%	24
Gouda juust 45%	16
Emmentali juust 45%	8
maitsestamata jogurt 3,5%	0
täispiim	0

Muna	
kanamuna (60 g)	3
Rasvad, õlid	
või	0
margariin	0
Teraviljatooted, kuivained	
nisujahu	26
makaronid keedetud	42
täisteramakaronid 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
Seened	
värske kivipuravik	80
värske kukeseen	60
kukeseen konserveeritud	40
värske šampinjon	30
Aedviljad, kaunviljad	
kikerherned kuivatatud	164
värsked rohelised herned	150
värsked rohelised oad	43
rohelised oad külmutatud	32
toores kartul	15
keedukartul	15
kartulipudrujahu	94
mais	85
sügavkülmutatud 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
Marjad ja puuviljad	
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
Kuivatatud puuviljad	
rosin (1 sl→5 g = 16 mg)	107
aprikoos (1 tk→-8 g = 6 mg)	73
viigimari	64
ploom	64
dattel	54
Seemned, pähklid, soja	
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 Brasiilia pähkel	23
Pärm, maitseained, kastmed	
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
Joogid	
alkoholivaba hele õlu	56
kodukali 200 ml	48
kokakoola 200 ml	13
kohv 100 ml	4
tee 100 ml	2
tomatimahl	91
Alkohoolsed joogid	
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
Maiustused	
müslibatoon	95
piimašokolaad	91
tume šokolaad	73
tume pähklivõie	59
hele pähklivõie	56
piparkook	58
martsipan	54
puuvilja närimiskumm	36
vaniljejäätis	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 järsult 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 tõstab järsult kusihappe taset veres.

Ärge tarvitage alkohol! Alkohol pidurdab kusihappe väljutamist organismist, olles podagrahoo vallandajaks.

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 21.08.2024. a otsusega (protokoll nr 10-24)