

Podagra

Patsiendi infomaterjal

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 – liigese põletiku, 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 jalapõid, 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 õigete 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. Kusihappevaese dieedi lihtsustamiseks on alljärgnevas tabelis ära toodud toiduainete puriinisisaldus milligrammides 100 grammi kohta:

Lihatooted		Vorstitooted, määrded	
grillitud linnuliha nahaga	300	keedusink (1 viil→50 g = 65 mg)	131
linnu rinnaliha nahaga	252	salaami (1 viil→15 g = 15 mg)	104
linnutiib nahaga	244	maksavorst (1 tk→15 g = 12 mg)	77
grillkana	240	lihaleib	74
kanakoib nahaga	232	maksapasteet	73
kanakoib nahata	162	verivorst	37
pardiliha praetud	183	Kala	
pardiliha nahata	153	heeringas	317
kalkuniliha nahata	160	heeringas nahata	178
hane rinnaliha nahata	114	heeringas nahaga, praetud	215
sealiha praetud	220	heeringas nahata, praetud	159
sealiha ahjus küpsetatud	182	vikerforell nahaga	200
sea küljeliha	170	vikerforell nahata	153
seafilee	152	makrell nahaga	186
sealihasin	160	löhe	180
pekk	10	lest nahata	140
vasikaliha praetud	193	lest nahaga	174
vasikaliha ahjus küpsetatud	148	beluuga nahata	170
veisefilee	154	karpkala nahata	149
veiseliha ahjus küpsetatud	140	vähk	134
hirveliha	157	meriahven nahata	130
metskitseliha	154	tursk	108
küülikuliha	150	Suitsukala	
küpsetatud lambaliha	140	silk nahaga	243
metsjänes	127	silk nahata	144
Rupskid		vikerforell	180
vasika harknääre	918	löhe	174
veisemaks	360	latikas	170
seamaks	293	makrell	170
kanamaks	272	meriahven	160
vasikamaks	260	angerjas	80
seaneer	253	Kalatooted	
vasikaneer	218	sardiinid õlis naha ja luudega	349
vasika- või seasüda	180	sardiinid õlis naha ja luudeta	221
veisekeel	160	anšoovis	260
seakeel	136	tuunikala õlis	180
vasikaajud	92	kalapulgad (1 tk→25g = 25mg)	98
veiseajud	90	kalamari	73
seaajud	83		

Piim ja piimatooted		selleri lehed	72
sulatatud juust 20%	29	mustjuur	71
sulatatud juust 30%	24	mais kuivatatud	64
Gouda juust 45%	16	konservmais	52
Emmentali juust 45%	8	värske spinat	64
maitsestatamata jogurt 3,5%	0	valged oad konserveeritud	62
täispiim	0	rooskapsas	60
Muna		artišokk	57
kanamuna (60 g)	3	porrulauk	56
Rasvad, õlid		punane paprika	55
või	0	brokoli	47
margariin	0	lillkapsas	45
Teraviljatooted, kuivained		kõrvits konserveeritud	44
nisujahu	843	kähar peakapsas	43
makaronid keedetud	42	kapsas konserveeritud	26
täisteramakaronid keedetud	50	peakapsas	22
tatar	156	Hiina kapsas	25
näkileib nisujahust	146	punane kapsas	37
näkileib täisterajahust	121	mustjuur konserveeritud	41
näkileib rukkijahust	104	must oliiv	31
kaerahelbed	100	roheline oliiv	27
hirss	117	nuikapsas	30
oder	100	sellerijuur	30
röstleib	104	salatikress	28
rukkileib	86	spargel	26
mitmeviljaleib	84	sibul	25
grahamileib	63	suvikõrvits	24
valge sai	73	värske punapeet	21
kuivik	63	baklažaan	21
maisijahu	85	bambusevõrsed konserveeritud	16
täisterajahu	82	fenkol	16
täisterarukis	75	porgand	14
rafineerimata riis keedetud	35	redis	12
rafineeritud riis keedetud	25	tomat	11
Seened		salatilehed	10
värske kivipuravik	80	kurk	7
värske kukeseen	60	Marjad ja puuviljad	
kukeseen konserveeritud	40	avokaado	31
värske šampinjon	30	hele viinamari	30
Aedviljad, kaunviljad		tume viinamari	25
kikerhersed kuivatatud	164	maasikas	26
värsked rohelised herved	150	banaan (1 tk → 120 g = 30 mg)	25
värsked rohelised oad	43	melon	25
rohelised oad külmutatud	32	ploom	24
toores kartul	15	pohl (kompott)	24
keedukartul	15	mustikas külmutatud	22
kartulipudrujahu	94	virsik	21
mais	85	ananass	19
sügavkülmutatud herved	85	õun	19
petersell	83	kiivi	19

apelsin	19	köömned (1 tl→ 5 g = 8 mg)	154
vaarikas	18	lihapuljongikuubik (1 kuubik→10 g = 14 mg)	139
pirn	17	ketšup (1 sl→15 g = 12 mg)	78
punane viinamari	17	piparkoogimaitseaine (1 tl→ 5 g = 4 mg)	80
kirss	17	salatimajonees	12
karusmari	16	Joogid	
rabarber	13	alkoholivaba hele õlu	56
Kuivatatud puuviljad		kodukali 200 ml	48
rosin (1 sl→5 g = 16 mg)	107	kokakoola 200 ml	13
aprikoos (1 tk→-8 g = 6 mg)	73	kohv 100 ml	4
viigimari	64	tee 100 ml	2
ploom	64	tomatimahl	91
dattel	54	Alkohoolsed joogid	
Seemned, pähklid, soja		munaliköör	68
värsked sojaidud	15	šerri	26
sojaoad kuivatatud	356	hele õlu	15
sojaidud konserveeritud	31	pilsneri õlu (3,3 dl = 36 mg)	11
sojajahu	296	viin maitsestatamata 32%	0
sojakaste	60	punane vein	0
tofu = sojajuust	68	valge vein	0
läätsed kuivatatud	198	šampanja	0
mooniseemned	170	Maiustused	
päevalilleseemned	157	müslibatoon	95
linaseemned	105	piimašokolaad	91
seesamiseemned	88	tume šokolaad	73
maapähklid	74	tume pähklivõie	59
sarapuupähkel	42	hele pähklivõie	56
mandel	41	piparkook	58
Kreeka pähkel	26	martsipan	54
para- ehk Brasiilia pähkel	23	puuvilja närimiskumm	36
Pärm, maitseained, kastmed		vaniljejäätis	20
küpsetuspärm	393		

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 kaloreite 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 kaalu kaotus tõstab järsult kusihappe taset veres.

• Ärge tarvitage alkoholi! Alkoholi pidurdab kusihappe väljutamist organismist, olles podagrahoo vallandajaks.

• Pidage kinni soovitatavast vedeliku tarbimisest 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!

ITK 401

Käesoleva infolehe on kinnitanud
Ida-Tallinna Keskhaigla juhatuse
esimees 16.08.2018
(käskkiri nr 1.1-4.1/19-18)