

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

7. ÉVFOLYAM, 6. SZÁM – 2014. JÚLIUS

HÚGYSAVCSÖKKENTÉS DIÉTÁVAL

TISZTELT OLVASÓ!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél célja az, hogy az

újságírók számára hiteles

információkat nyújtson az

egészséges táplálkozásról,

életmódról, valamint a

legújabb tudományos kutatási

eredményekről.

A SAJTÓANYAG A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL,
FORRÁSMEGJELÖLÉSSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI
LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság



TUDTA-E, HOGY

- A húgysav a nukleinsavakat (DNS, RNS) felépítő purin vegyületek egyik lebontási terméke.
- Gyakran előfordul, hogy az emelkedett húgysavszint mellett egyéb tünet nincsen.
- Minél magasabb a húgysavszint, annál nagyobb a bármely okú szív, és érrendszeri halálozás kockázata.
- Több tanulmány szerint a magas húgysavszint önálló rizikófaktornak bizonyult mindkét nemben, de a nőket súlyosabban érinti. Nőknél magas húgysavszint mellett, a szív koszorúér betegség esetén kialakult halálozás 400 %-kal magasabb, mint azoknál, akiknél a húgysavszint 260 $\mu\text{mol/l}$ alatt van. A férfiaknál „csak” 77%-kal magasabb a halálozás a normális húgysavszintűekhez képest. A magas húgysavérték előre vetítheti más kardiovaszkuláris esemény – agyvérzés, magas vérnyomás vagy egyéb betegségek – megjelenését.
- Köszvényről akkor beszélünk, amikor a húgysav kristályai – fájdalmas gyulladást okozva - lerakódnak az ízületekben.
- A vesekövesség húszszor gyakrabban fordul elő köszvényeseknél, mint az átlag lakosságnál.

Húgysavcsökkentés?

Sokan valószínűleg elgondolkodnak, hogy mi lehet az a „húgysav”, hiszen ez a szó napjainkban kevésbé ismert.

Legalábbis így.

A „királyok betegségéről”, a köszvényről, viszont már többen hallottak, ami bizony a magas húgysavszint egyik megjelenési formája. Régebben ez a betegség a gazdagoknál fordult elő (az egyik legismertebb köszvényes beteg VIII. Henrik volt), hiszen csak ők engedhették meg maguknak akár naponta, hogy a – főleg hústelekből álló – bőséges lakomát – szintén tekintélyes mennyiségű – borral, sörrel együtt fogyasszák.

Érdeemes tudni, hogy a magas húgysavszint nem minden esetben okoz köszvényt, így sokkal több ember érintett ezzel a problémával. Azzal is szembe kell néznünk, hogy nem csak anyagi jólét mellett fenyegethet bennünket a magas húgysavszint veszélye. Túl súlyos, elhízás esetén ugyanúgy kell ellenőriztetni vérérvizsgálatok alkalmával a húgysavszintet, mint a vérzsírértékeket, vagy a vércukorszintet, mivel a legfrissebb hazai felmérések szerint az ország lakosságának 15-17 %-a érintett az emelkedett húgysavszint előfordulásában!

De hát mi is az a „húgysav”?

A húgysav a nukleinsavakat (DNS, RNS) felépítő purin vegyületek egyik lebontási terméke. A vérben mért húgysavszint fele a táplálékkal bejutó purinok anyagcseréjének végterméke, míg a másik fele a szervezetünkben zajló lebontó és építő folyamatokból származik.

Egészséges emberek esetében a vérben keringő húgysav legalább 2/3-a a veséken, kisebb része a bélrendszeren keresztül ürül ki, de tartalmaz valamennyi húgysavat az izzadság is. A húgysav nem halmozódik fel a szervezetben addig, amíg a termelés és a kiválasztás egyensúlyban van.

Honnan tudható, hogy magas a húgysavszint?

A húgysav szintjének meghatározása történhet vénás vérből, és/vagy 24 órán keresztül gyűjtött vizeletből.

Normál érték:

Vérben férfiaknál: 220-420 $\mu\text{mol/L}$

Vérben nőknél: 140-340 $\mu\text{mol/L}$

24 órás gyűjtött vizeletben: 1,48-4,43 mmol/nap

Miért probléma a magas húgysavszint?

- Tartósan emelkedett húgysavszint esetén a húgysav kikristályosodhat az ízületekben, ahol fájdalmas gyulladást okozhat. A magas húgysavszintnek ezt a formáját **köszvénynek** nevezzük.

A köszvény kialakulása szerint lehet elsődleges vagy másodlagos. Az elsődleges forma hátterében az enzimműködés öröklött zavara áll. Másodlagosnak, szerzett formának tekinthetők azok a magas húgysavszinttel járó állapotok, melynek kialakulásában közrejátszik az elhízás, az egészségtelen összetételű, húsokban bőséges táplálkozás, alkoholfogyasztás, stb.

- A húgysav nemcsak az ízületekben képes lerakódni. Mivel 2/3 része a veséken keresztül ürül ki, felhalmozódhat a vesékben is, és **vesekő** formájában okozhat megbetegedést.

Köszvény és vesekő esetén, a fájdalmak okozta betegségérzet miatt a páciensek átmenetileg követik az életmódbeli, és étkezési ajánlásokat. Sajnos, amikor csillapodik az ízületi fájdalom, oldódik a kövek által okozott görcs, lazul a fegyelem az életmód terápiában is. Így előfordul, hogy a „panaszos” időszakok időről időre visszatérnek.

- A magas húgysavszint esetén egyéb problémával is számolni kell, és ez érinti azokat is, akiknek nincs sem köszvénye, sem vesekőve. Az elmúlt évek tapasztalatai szerint **a magas húgysavszint növeli a szív- és érrendszeri betegség kialakulásának kockázatát.**

Noha a férfiak átlagos húgysavszintje meghaladja a hölgyekét, a nők számára komolyabb veszélyeztető tényező, ha magas a húgysavérték.

Miért alakulhat ki a magas húgysavszint?

A húgysavtermelés fokozódik:

- sok purint tartalmazó ételek bőséges fogyasztásakor, amelyek egyben túlzott fehérjebevitelt is jelentenek (húsok, halak, belsőségek)

- különböző eredetű megbetegedések miatt: leukémia, vérszegénység, policitémia vera, ólommérgezés, daganatos betegségek terápiájának eredményeképpen.

Csökkenett kiválasztás esetén:

- ha a vese húgysav kiválasztása nem megfelelő: vesebetegségek, cukorbetegség

- hirtelen fogyás mellett, amikor a ketontestek gátolják a kiválasztást

- alkoholfogyasztás – elsősorban sör, és rövid italok – eredményeként, amely fokozza a húgysavtermelést, ugyanakkor csökkenti a kiválasztást

Gyógyszer fogyasztás hatására:

- egyes vízhajtó gyógyszerek mellékhatásaként

A magas húgysavszint az esetek kb. 30 %-ában alakul ki a metabolikus szindróma „halálos négyese” (elhízás, magas vérnyomás, magas vérsírszintek, cukorbetegség) mellett, ami köszvényes panaszokat is okozhat.

Hogyan csökkenthető a húgysavszint?

- tapasztalatok szerint fogyás alkalmával (pl. metabolikus szindróma esetén) csökkenhet a húgysavszint. Fontos, hogy a testtömeg csökkentésének mértéke lassú legyen, havi 1-3 kg, hogy ne keletkezzenek ketonok a zsírégetés során

- ajánlott az alkoholfogyasztás kerülése

- kerülni javasolt a sok purint tartalmazó táplálékok túlzott fogyasztását, oda kell figyelni a fehérje források minőségi megválasztására, purin tartalmára azért, hogy a megszorítás semmiképpen ne vezessen hiányos fehérjebevitelhez.

- hagyományos táplálkozás esetén naponta kb. 600-1000 mg purin kerül a szervezetbe. Ezt javasolt lecsökkenteni szigorúbb esetben napi 100- 200 mg-ra, enyhébb megszorítás esetén 300 mg alá.

Igen magas purin tartalmú élelmiszerek (250 mg/100 g felett): belsőségek, lóhús, szardínia, hekk, tonhal, pisztráng

Magas purin tartalmú élelmiszerek (150-250 mg/100 g között): csirke-, pulykamell, sertéshús, marhahús, bányahús, borjúhús, lazac, hering, ponty

A magas húgysavszint sok esetben megelőzhető lenne egészséges életmóddal és táplálkozással. Az ajánlások megvalósítása átgondolt lépésnek bizonyulna, hiszen a magas húgysavszint - a gyógyszeres kezelés mellett - étrenddel is befolyásolható.

Hogyan táplálkozzunk?

A jó választáshoz táplálkozási alapismeretekre van szükség, ugyanis minden „gyógyító” étrend alapja az, hogy egészséges összetételű legyen. Ehhez igazodnak a különféle betegségek speciális igényei, mint magas húgysavszint esetén a purinbevitel csökkentése.

Energia:

Magas húgysavszint gyakrabban alakul ki azoknál, akik túlsúlyosak, vagy elhízottak. Emiatt, mérsékelten energiaszegény legyen az étrend. Cél a lassú mértékű fogyás, ezért általában ajánlott napi 1500-2000 kcal energia tartalmú étrendet összeállítani, rendszeres testmozgással kombinálva. A lassú fogyás előnye, hogy az étrend könnyebben, és hosszabb ideig betartható az enyhébb megszorítások miatt.

Fehérjék:

Magas húgysavszint esetén kerülni kell a sok purint tartalmazó táplálékokat. A húsok mennyiségi és minőségi megszorítása mellett mellőzzük a hús anyagait tartalmazó húsleveseket, csontleveseket, erőlevest, halászlét, kocsonyát, pecsenyelét is, hiszen ezek levébe főnek ki azok az anyagok, amelyek a panaszokat kiváltják.

Panaszmentes időszakban, kis mennyiségben beépíthető az étrendbe húsféle elsősorban a csirke- és pulykacomb, és felvágottak közül a gépsonka jellegűek. A húsokat hideg vízben lehet kissé előfőzni, a főzőlevet leöntve, utána egyéb módon – párolva, sütve – elkészíteni. Hideg vízben előfőzve a húsookban levő purin kioldódik a főzőlébe, és az elfogyasztandó hús purin tartalma kisebb lesz.

Fontos tudni, hogy noha a halak nagyon egészséges fehérjeforrások, azonban a halak húsa is „hús”, ami purint tartalmaz.

A tejtermékek fogyaszthatók fehérjeforrásként, de energiaszegény étrend esetén közülük az alacsonyabb zsírtartalmúak (sovány sajtok, túró, joghurt, kefir) ajánlottak.

Köszvényes panaszok idején a húsokat és húskészítményeket átmenetileg ajánlott kihagyni az étrendből.

Zsírok:

A tápanyagok közül a legtöbb energia a zsiradékokban (zsír, olaj, vaj, margarin) van. Ezért testtömeg csökkentő étrendben előtérbe kerülnek a zsiradékszegény konyhatechnikai fogások: főzés, párolás, alufólia, sütőfólia használata. Olajok közül a préselt olajok összetétele kedvezőbb, és ezeket célszerű hevítés nélkül (pl. salátákhoz) használni.

A tengeri halakban található zsiradékok csökkenhetik a szív-, és érrendszeri betegségek kockázatát, viszont egyes halak hújának is magas a purin tartalma. Mivel heti 2-3 alkalommal lenne előnyös tengeri halat enni, maximum 10 dkg-os adagban válasszuk a tőkehalat (110 mg purin), vagy a makrélát (145 mg purin).

Szénhidrátok:

Hazánkban a lakosság fogyasztására jellemző, hogy az ajánlásokhoz képest az étrend kevesebb zöldség-, főzelékfélét, és gyümölcsöt tartalmaz. A szénhidrátbevitelünk ezért átalakításra szorul.

Növelni kell az összetett, és ezzel együtt a nem emészhető szénhidrátok, azaz élelmi rostok bevitelét: zöldség-, főzelék-, gyümölcs és gabonából készült termékek fogyasztásával. A szív- és érrendszeri betegségek megelőzéseként (melynek egyik kockázati tényezője a magas húgysavszint is) napi 60-80 dkg, változatos összetételű zöldséget, főzelékfélét és gyümölcsöt lenne ajánlatos elfogyasztani.

A magas húgysavszint gyakran alakul ki a cukorbetegség mellett. Cukorbetegség esetén ügyelni kell a naponta, és étkezésként javasolt szénhidrátok mennyiségére, és azok vércukoremelő hatására. Érdemes az élelmiszereket időnként megmérve ellenőrizni, hogy mennyi az egy adagban elfogyasztható mennyiség.

Cukorbetegség esetén kerülendő a cukor, szőlőcukor és a méz fogyasztása (egyébként is luxus energia). Tejből, a benne levő tejcukor (laktóz) miatt, legfeljebb napi fél liter fogyasztható, lehetőleg 2-3 alkalomra elosztva. A gyümölcscukor (fruktóz) összes mennyisége legfeljebb napi 50 g lehet, melynek egy része származhat friss gyümölcsökből.

Az édesítésre használható fruktóz alkalmazása azoknál sem javasolt, akik nem cukorbeteg, mivel kedvezőtlenül hat a húgysavszint, és a koleszterinszint alakulására. A fruktózzal édesített élelmiszerek is kerülendők.

Divatos étrendekben gyakran ellenséggként kezelik a „szénhidrátokat”, pedig a rostos gabonatermékek, zöldségek, főzelékfélék és gyümölcsök is szénhidrátokat tartalmaznak. A bennük levő rostok, nem hasznosuló szénhidrátok, de jó hatással vannak szervezetünk megfelelő működésére.

Folyadékbevitel

Az emberi testnek több mint a 60 %-a víz. Naponta egy felnőtt ember kb. 2,5 liter folyadékot veszít, párologtatással (izzadás, lehelet), vizelettel, széklettel.

A folyadékigényt számos körülmény befolyásolja: környezet hőmérséklete, testtömeg, bőrfelszín nagysága, fizikai aktivitás, nagyobb konyhasófogasztás, hányás, hasmenés, láz stb.

A napi folyadékszükségletből kb. 1,5-2 litert fedezünk italok fogyasztásából, hasonló mennyiséghez jutunk ételleinkből, valamint a fehérjék, zsírok és szénhidrátok elégetése során nyert „oxidációs” vízből.

A folyadékszükséglet kielégítésének az alapját azonban a következők képezik:

- csapvíz, ásványvizek
- teák (javasolt cukor nélkül készíteni)
- gyümölcslevek (frissen préselt, 100 %-os – egyéni érzékenység szerint, mivel magas fruktóz tartalmuk miatt köszvényes panaszokat válthatnak ki -, és a hozzáadott cukor nélküli változatok)
- üdítők (hozzáadott cukor nélkül)

A folyadékbevitellel nem szabad megvárni a szomjúságérzetet, hanem folyamatosan kell gondoskodni a pótlásról. Az idősebb embereknél kevésbé jelentkezik a folyadékhiány érzékelése. A sötétebb színű, besűrűsödött vizelet, sőt a székrekedés is utalhat arra, hogy a szervezetnek több folyadékra lenne szüksége. A besűrűsödött vizeletben a táplálékokból képződő kristályos anyagokból könnyebben képződnek kövek. A húgysavkövek savas kémhatású vizeletben keletkeznek.

Szerveinknek, szöveteinknek van pH optimuma, amely egészséges egyénnél állandó, rendkívül szűk határok között mozog. Gyakorlatilag változatlan a vér, nyál, ízületi folyadék pH értéke, nagyobb tartományban (pH 5-8 között) mozog a vizelet pH értéke. A húgysavkövek képződését segítik a fehérjékben gazdag, vizeletet savanyító ételek. A vizeletet lúgosító zöldségek, főzelékfélék, gyümölcsök fogyasztása gátolja a húgysavkő képződést.

Élvezeti szerek

Az alkohol fogyasztása nem javasolt, különösen kedvezőtlenül hat a húgysavszintre a sör és a rövid italok.

A kávé, tea, kakaó étrendbe építése megengedett, mert a bennük levő purin származékokat a szervezet nem használja fel a húgysavképzésben, így nem növeli sem a vér, sem a szövetek húgysavszintjét.

Röviden összegezve, a magas húgysavszint étrendje:

Testtömegcsökkentő étrend, egészségesekek javasolt összetételben, a táplálékok minőségi válogatásával, mennyiségileg kontrollált purinbevitellel és megfelelő folyadékfogyasztással.

Kerülendő: energiadús, erősen fűszerezett ételek, belsőségek, egyes halak, húsok, vadhúsok, szárazfőzelékek, édességek, alkoholos italok.

Javasoltak: növényi eredetű ételek, zöldségfélék, gyümölcsök, tojás, tej, tejtermékek.

Az ajánlott 5-6 étkezés valójában 3 főétkezés, és 2-3 alkalommal lehetőleg 100 kcal alatti, cukorbetegség esetén 10-20 g szénhidrát tartalmú étel, ital fogyasztása.

Húsokból, halakból egy adagban 8-10 dkg-nyi mennyiség ajánlott, felvágottakból, sajtokból 3-4 dkg.

Táplálkozási tanácsért forduljunk dietetikushoz, aki a táplálkozástudomány és a dietetika területén szerzett végzettséggel rendelkezik, és birtokában van az egészségi állapotot figyelembe vevő, személyre szabott étrend összeállításához szükséges tudásnak.

Felhasznált irodalom:

1. Kékes E.: Kardiiovaszkuláris kockázatot jelent az emelkedett húgysav, *Metabolizmus*, 2010. VIII. Évfolyam 1. szám 65. oldal
2. Völgyi K., Vági Zs., Lelovics Zs.: Közös pontok a hyperurikaemia és a kardiovaszkuláris betegségek dietoterápiájában, *Metabolizmus*, 2013. XI. Évfolyam 3. szám 225-228. oldal
3. Alföldi S.: Hyperurikaemia és a metabolikus szindróma, *Metabolizmus*, 2014. XII. Évfolyam 1. szám 88-89. oldal
4. Balogh Zs.: Mozgászervi betegségek diétás kezelése. In Barna M. szerk.: *Táplálkozás-Diéta*, Medicina Könyvkiadó Rt, Budapest, 1996. 327-328. oldal
5. Gyurcsáné Kondrát I.: Húgysavcsökkentés diétával, *SpringMed Kiadó*, Budapest, 2011, 2012
6. <http://www.elitmed.hu/folyoiratok/lam/0005/4.htm>
7. http://www.mre.hu/upload/reuma/magazine/reuma_hirado_2007_3.pdf
8. http://www.mdosz.hu/pdf/ta_2012_08_kanikula.pdf

KAPCSOLATFELVÉTEL

Magyar Dietetikusok Országos

Szövetsége

1135 Budapest

Petneházy utca 57. Fsz. 5.

Telefon: +36 1 269 2910

Fax: +36 1 799 5856

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség



IMPRESSZUM

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA
HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Gyurcsáné Kondrát Ilona (dietetikus)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A SAJTÓANYAG A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!
