

Hea patsient,

Pöördusite arsti poole väljakannatamatu valuga liigeses. **ARST DIAGNOOSIS TEIL PODAGRA.**

Podagra ataki (tugev valu ja põletik liigeses) tekitavad liigesesse ladestunud kusihappekristallid, mis tekivad, kui organismis on liiga kõrge kusihappe tase. Kusihappe tase tõuseb valgurikka toidu tarbimisel.

Selleks, et uusi atakke ei tekiks, tuleb tarbida palju vedelikku (2-2,5 l päevas) ning vähendada loomse / valgurikka toidu kogust menüüs. Päevas tohib tarvitada toitu sellise arvestusega, et sellest saadava kusihappe kogus ei ületaks 300-500 mg (vt toiduainetest saadavat kusihappe kogust tabelist). Vajadusel määrab arst teile kusihappe taset langetava ravi, mida tuleb võtta arsti ettekirjutuse kohaselt iga-päevaselt, et hoida kusihappe tase pidevalt madalana.

Kusihappe taseme normis hoidmine aitab lisaks uute atakkide ärahoidmisele vähendada ka südame-veresoonkonna- ning neeruhaiguste tekke riski.

Selleks, et hinnata, kas te vajate dieedile lisaks kusihappe taset langetavat ravi, tuleb mõõta teie kusihappe taset ~2 nädalat pärast podagrahoo taandumist (valu ja turse liigeses vähenevad oluliselt).

Palun pöörduge kusihappe taseme mõõtmiseks oma perearsti poole alates:

..... / /

Üldised soovitusused:

- kui oled ülekaaluline, püüa vähendada kehakaalu
- toitu tervislikult
- ole füüsiliselt aktiivne
- lõpeta suitsetamine
- tarbi piisavalt vedelikku

VÄLDI KASUTAMIST	KASUTA VÄIKSEMAS KOGUSES	KASUTA JULGELT
Valgurikas liha (siseorganid): nt harknääre, maks, neer	<ul style="list-style-type: none">• veise-, lamba- ja sealih• kõrge valgusisaldusega mereannid, nt sardiinid, merekarbid	Madala rasvasisaldusega või rasvavabad piimatooted
Kõrge fruktoosisisaldusega või siirupiga magustatud joogid ja toidud, nt limonaad	<ul style="list-style-type: none">• naturaalselt magustatud mahlad• suhkur, magusad joogid ja toidud• sool (sh kastmetes)	Köögiviljad
<ul style="list-style-type: none">• Kõik podagrahaiged peaksid vältima alkoholi liigtarvitamist: M üle 2 ühiku (nt 0,5 l 5,2% õlut) või N üle 1 ühiku (nt 120 ml 12% veini) päevas• Täielik alkoholi keeld sagedaste atakkide korral ning siis, kui ravieesmärki pole saavutatud		

Lõunasöögi näidised

(sulgudes toidust saadava kusihappe kogus):

- 150 g kartulit (22,5 mg) + 100 g veisefleed (150 mg) + 50 g värsket tomatit (5 mg) + 50 g värsket kurki (3 mg) annab **180,5 mg kusihapet**
- 150 g keedetud täisteranuudleid (75 mg) + 50 g sealihast kotlet (59 mg) + 50 g hiina kapsast (12,5 mg) + 20 g sibulat (1,8 mg) + 30 g redist (3,3 mg) + 100 g õun (15 mg) annab **166,6 mg kusihapet**

Materjali valmistas:

Berlin-Chemie Menarini Eesti OÜ.
Paldiski mnt 29, Tallinn 10612.



Kooskõlastatud ja trükitud märtsis 2020. Koode EE-POD-01-2020-V1-Digital.



Info podagrahaigetele



Kusihappe ekvivalentne hulk toiduainerühmade kaupa

Toiduainerühm	Toiduained 100 g	Kusihappe ekvivalentne hulk mg	Toiduainerühm	Toiduained 100 g	Kusihappe ekvivalentne hulk mg	Toiduainerühm	Toiduained 100 g	Kusihappe ekvivalentne hulk mg
LIHA JA SISEELUNDID	Maks (sea-, veise-)	600	MAKARONI-TOOTED	Nuudlid, keedetud	52	KÖÖGIVILI	Lillkapsas	45
	Neerud	576		Täisteranuudlid, keedetud	50		Rooskapsas	60
	Veise harknääre	1260		Täisteranuudlid, praetud	157		Savoikapsas	40
	Veisefilee	150		Ansoovis	260		Punane kapsas	40
	Veiselihast kottlet	125	KALA	Kaaviar	145		Sibul	9
	Veisemaks	460		Makrell, nahaga, suitsutatud	400		Redis	10
	Veiseneerud	210		Makrell, nahata, suitsutatud	182		Rabarber	5
	Hobuseliha	200		Heeringas	190		Värske kurk	6
	Vasikasüda	256		Sardiinid, nahaga	350		Must rõigas	70
	Vasikamaks	554		Sardiinid, nahata	210		Seller	30
	Vasikakopsud	399		Sardiinid, õlis	480		Spargel	25
	Vasikaneerud	269		Sprotid	535		Spinat	50
	Vasikakeel	160		Tuunikala, õlis	290		Tomat	10
	Vasikafilee, värske	140		Karpkala	150		Porru	40
Seafilee, värske	150	Forell, värske, nahata		148	Paprika, punane	15		
Seamaks	300	Sojaubadest jahu		296	Porgand	15		
Seaneerud	334	Sojalihha, kuivatatud		370	Kartul	15		
Sealihast kottlet	118	Tofu		70	Hiina kapsas	25		
ULUKILIIHA	Jänes	170	Sojakaste	60	Spargelkapsas e brokoli	50		
	Kits	160	Šampinjoniid	60	Ananass	20		
	Metssiga	145	Kivipuuravikud	80	Apelsin	20		
	Lihapujongi ekstrakt	3500	Risikad	30	Õun	15		
LIHATOOTED	Sealihast keedusink	198	Maapähklid	100	Aprikoos	20		
	Sealihast suitsusink	200	Seesamiseemned	88	Aprikoos, kuivatatud	75		
	Maksavorst	175	Mooniseemned	154	Avokaado	30		
	Maksapasteet	125	Päevaliliseemned	157	Banaan	25		
	Verivorst	90	Mandlid	30	Pirn	15		
	Grillvorst	130	Aedoad, valged, kuivatatud	180	Dattel	50		
	Viinerid	110	Herned, kuivatatud	168	Virsik	18		
	Piim, jogurt jt	0	Sojaoad, kuivatatud	220	Kirss, magus			
	Gouda 45%	16	Õllepärm	1640	Maasikas	25		
	Emmental 45%	10	Pagaripärm, kuivatatud	1810	Vaarikas	18		
JUUST	Camembert 45%	30	Pagaripärm, valmis	750	Viinamari	20		
	Lambajuust	30	Kaerahelbed	100	Vein	0		
	Kanamuna	5	Hirss	85	Kohvioad, röstitud	0		
LINNULIHA	Kana nahaga, praetud	300	Riis, täistera, keedetud	35	Tee, must	0		
	Hani	165	Riis, valge, keedetud	25	Õlu, hele	15		
	Part	153	Täisterajahu	84	Apelsinimahh	12		
			Nisujahu	20	Õunamahh	8		