Patsiendi infoleht

IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

PODAGRA

Podagra

Käesoleva infolehe eesmärk on tutvustada patsiendile podagrat 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 tursumise, punetuse ja valuna.

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, mõnikord – eriti naistel – ka sõrmeliigesed. Kusihappe kristallid võivad ka sadestuda kuseteedes neerukividena.

Tavaliselt haigestutakse podagrasse 40–50 aasta vanuselt. Mehed haigestuvad 2–7 korda sagedamini kui naised. Naistel suureneb haigestumise risk menopausiga.

Haiguse põhjused

Kusihappe taseme ülemäärase tõusu põhjuseks võib olla:

- valgu- ja puriinirikka toidu rohke tarvitamine
- alkoholi liigtarvitamine
- ülekaalulisus
- pärilik eelsoodumus ja kroonilised haigused (ateroskleroos, isheemiatõbi, hüpertensioon ehk kõrgenenud vererõhk, suhkruhaigus, psoriaas)
- teatud ravimite tarvitamine – diureetikumid ehk ravimid, mis soodustavad vee eritumist organismist

Oluline on teha kindlaks haigushoo põhjus, milles saab Teid aidata perearst või reumatoloog.

Ravi võimalused

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. Vajadusel tuleb lisaks kasutada kusihappe taset alandavat ravimit. Äkilise podagrahoo raviks kodustes tingimustes on liigese puhkus, jääkott ja valuvaigisti.

Toitumissoovitused

Valige vähese puriinisisaldusega toiduained. Teie toidu ööpäevane puriinikogus peaks olema <500 mg. Kusihappevaese dieedi lihtsustamiseks on alljärgnevas tabelis ära toodud mõnede toiduainete puriinisisaldus 100 grammi kohta.

Lihatooted

grillitud linnuliha nahaga	300
linnu rinnaliha nahaga	252
linnulihatiib nahaga	244
grillkana	240
linnulihakoib nahaga	232
sealiha praetud	220
sealiha abaluutükk praetud	201
vasikaliha praetud	193
pardiliha praetud	183
sealiha ahjus küpsetatud	182
sea küljeliha	170
sea abaluualune lihatükk	167
vasika küljeliha	164
kanakoib nahata	162
sealihasink	160
kalkuniliha nahata	160
hirveliha	157
veiselihafilee	154
metskitse liha	154
pardiliha nahata	153
seafilee	152
kodujänes	150
ahjus küpsetatud vasikaliha	148
ahjus küpsetatud veiseliha	140
küpsetatud lambaliha	140
veiseliha abaluutükk	130
metsjänes	127
hane rinnaliha nahata	114
pekk	10

Subproduktid

vasika harknääre	918
seamaks praetud	363
veisemaks	360
seamaks	293
kanamaks	272
vasikamaks	260
seaneer	253
vasikaneer	218
vasika-või seasüda	180
veisekeel	160
veisekeel keedetud	146
seakeel	136
vasikaajud	92
veiseajud	90
veisekeel keedetud, soolatud	88
seaajud	83

Vorstitooted, määrded

keedusink (1 viil → 50 g = 65 mg)	131
salaamivorst (1 viil → 15 g = 15 mg)	104
jahivorst (1 viil → 15 g = 15 mg)	103
maksavorst (1 tk → 15 g = 12 mg)	77
lihaleib	74
maksapasteet	73
verivorst	37

Kala

makrellinahk	409
heeringas	317
heeringas nahaga praetud	215
vikerforell nahaga	200
makrell nahaga	186
vähk koos koorega	184
lõhe	180
heeringas nahata	178
lest nahaga	174
beluuga nahata	170
heeringas nahata praetud	159
vikerforell nahata	153
karpkala nahata	149
lest nahata	140
vähk kooreta	134
meriahven nahata	130
tursk	108
karpkala nahata	104
vähid, vähilised	65

Suitsukala

suitsusilgu nahad	1645
silk nahaga suitsutatud	243
vikerforell suitsutatud	180
lõhe suitsutatud	174
latikas suitsutatud	170
makrell	170
meriahven suitsutatud	160
silk nahata suitsutatud	144
angerjas suitsutatud	80

Kalatooted

sardiinid õlis naha ja luudega	349
anžoovis	260
sardiinid õlis nahata ja luudeta	221
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 (1 dl → 30 g = 253 mg)	843
makaronid (1 dl → 55 g = 102 mg)	185
täistera makaronid (1 dl → 15 g = 21 mg)	157
tatar (1 dl → 15 g = 21 mg)	156
näkileib nisujahust (1 viil → 15 g = 22 mg)	146
kaer (1 dl → 35 g = 35 mg)	139
näkileib täisterajahust	121
hirss (1 dl → 35 g = 35 mg)	117
röstileib	104
näkileib rukkijahust	104
kaerahelbed (1 dl → 35 g = 35 mg)	100
oder (1 dl → 15 g = 12 mg)	100
rukkileib	86
maisijahu	85
mitmeviljaleib (1 tk → 30 g = 31 mg)	84
täisterajahu	82
täisterarukis	75
valge sai	73
grahamileib	63
kuivik (1 tk → 15 g = 9 mg)	63
täisterajahust makaronid keedetud	50
makaronid, keedetud	42
rafineerimata riis, keedetud	35
rafineeritud riis, keedetud	25

Seened

värske kivipuravik	80
värske kukeseen	60
kukeseen konserveeritud	40
värsked shampinjonid	30

Aedviljad, kaunviljad

kikerherned kuivatatud (1 s/l → 15 g = 24 mg)	164
värsked rohelised herned (1 dl → 50 g = 75 mg)	150
kartulipudrujahu (1dl→ 19 mg)	94
tomatimahl	91
mais	85
sügavkülmutatud herned	85
petersell	83
selleri lehed	72
mustjuur	71
kartulilaastud toored	69
mais kuivatatud	64
värske spinat	64
valged oad konserveeritud	62
rooskapsas	60
artišok	57
porrulauk	56
punane paprika	55
maisikonserv	52
broccoli	47
lillkapsas	45
kõrvitsa konserv	44
kähar peakapsas	43
värsked rohelised oad	43

mustjuur konserveeritud	41
punane kapsas	37
rohelised oad külmutatud	32
must oliiv	31
nuikapsas	30
sellerijuur	30
kress	28
roheline oliiv	27
kapsas konserveeritud	26
spargel	26
hiinakapsas	25
sibul	25
suvekõrvits	24
peakapsas	22
värske punapeet	21
baklažaan	21
bambusevõrsed konserveeritud	16
fenkol	16
toores kartul	15
keedukartul	15
porgand	14
redis	12
tomat	11
salatilehed	10
kurk	7

Marjad ja puuviljad

avokaado	31
hele viinamari (5 tk → 100 g = 30 mg)	30
maasikas	26
banaan (1 tk → 120 g = 30 mg)	25
melon	25
tume viinamari	25
ploom (2-3 tk → 100 g = 24 mg)	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 s/l →15 g = 16 mg)	107
aprikoos kuivatatud (1 tk → 8 g = 6 mg)	73
viigimari kuivatatud	64
ploom kuivatatud	64
tattel kuivatatud	54

Seemned, pähklid, soja

sojaoad kuivatatud	356
sojajahu	296
läätsed kuivatatud	198
mooniseemned (1 s/l → 15 g = 26 mg)	170
päevalilleseemned (1 s/l → 15 g = 24 mg)	157
linaseemned (1 s/l → 15 g = 16 mg)	105

seesamiseemned (1 s/l → 15 g = 13 mg)	88
maapähklid (1 dl → 50 g = 37 mg)	74
tofu = sojajuust	68
sojakaste (1 s/l →15 g = 9 mg)	60
sarapuupähkel	42
mandel	41
sojaidud konserveeritud	31
kreekapähkel	26
para- ehk brasiiliapähklid	23
sojaidud	15

Pärm, maitseained, kastmed

küpsetuspärm	393
köömned (1 t/l → 5 g = 8 mg)	154
lihapuljongikuubik (1 kuubik → 10 g = 14 mg)	139
ketšup (1 s/l → 15 g = 12 mg)	78
piparkoogimaitseaine (1 t/l → 5 g = 4 mg)	69
salatimajonees	12

Joogid

teelehed	328
lahustuv kohv	244
jahvatatud oakohv	101
kofeiinita kohv	99
kakao	98
alkoholivaba hele õlu	56
oakohvi paks	51
kodukali (1 kl → 2dl = 48 mg)	24
Coca-Cola klaas	13
kohv 100 ml	4
tee 100 ml	2

Alkohoolsed joogid

pärmisade	166
munaliköör (0,4 dl = 27mg)	68
sherry (0,8 dl = 21 mg)	26
hele õlu (3,3 dl = 50 mg; 0,5 l = 75 mg)	15
hele täisõlu	13
pilsneri õlu (3,3 dl = 36 mg)	11
viin maitsestamata 32%	0
punane vein	0
valge vein	0
šampus	0

Maiustused

müslibatoon	95
piimašokolaad	91
tume šokolaad	73
tume pähklivõie	59
piparkook (1 tk→ 8 g = 5 mg)	58
hele pähklivõie	56
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 puljongit, rupskeid, viinereid ja sardelle, mereande ning suitsutatud liha- ja kalatooteid.

- **Valige tervislik eluviis!**
  - Leidke endale optimaalsed toidukogused, vältige liigsöömist.
  - Eelistage väherasvaseid piimatooteid, juur-, puu- ja köögivilju, mett, jahu-või tangaineid. Kala ja liha sööge vajadusel vaid korra päevas (100–125 g).
  - Korrastage päevane toidukogus ja saadud kalorite hulk nii, et see vastaks Teie energiatarbele.
  - Jagage päevane toidukogus 5–6 väikeseks toidukorraks.

- **Ohjake oma kehakaalu!**
  - Valige endale sobiv liikumisviis ja kehaline koormus.
  - Optimaalsel juhul võiks kehakaal langeda ½–1 kg võrra nädalas.

- **Ärge tarvitage alkoholi!**

- **Pidage kinni soovitatavast vedeliku tarbimise kogusest – vähemalt 2 liitrit ööpäevas!**
  - Lubatud on juua (mineraal)vett, taimeteed, mahla.
  - Ärge liialdage kohvi, kange tee ega karastusjookidega!

- **Järgige arsti ja õe soovitusi!**

- **Uskuge, Te saate sellega hakkama!**



Käesoleva infolehe on kinnitanud

Ida-Tallinna Keskhaigla ravikvaliteedi komisjon
18. juulil 2007 (protokoll nr 11).

Märkused

PODAGRA