

Dietråd vid gikt

DET KAN VARA VÄRT ATT TÄNKA PÅ VAD DU ÄTER

Det är ingen större idé att underkasta sig sträng diet vid behandling av gikt eftersom diet som regel inte ensamt sänker urinsyranivån. Men ingen regel utan undantag. I vissa situationer kan diet ha betydelse, t ex vid extremt högt intag av purinrik föda eller alkohol, eftersom dessa ämnen höjer halten av urinsyra.

Den bästa effekten får man vid ändrade matvanor och minskat alkoholintag kombinerat med läkemedelsbehandling.

ALLMÄNNA RÅD

- ⇒ Drick mycket, helst vatten, mineralvatten, citronvatten - gärna om kvällen och under natten
- ⇒ Undvik starksprit och öl. Var överhuvud taget försiktig med alkohol
- ⇒ Fetma förvärrar gikt
- ⇒ Den som är överviktig bör gå ner i vikt i lugn takt
- ⇒ Undvik fet mat
- ⇒ Välj magra mjölkprodukter och matfetter, t ex lättmjölk, lättfil, mager ost och färskost.
- ⇒ Använd sparsamt med fett vid matlagning

KOSTRÅD

Kött och fisk kan ätas i moderata mängder. "Tallriksmodellen", dvs 1/3 kött/fisk, 1/3 grönsaker och 1/3 potatis gärna med bröd och

frukt i tillägg ger god vägledning för måltidens sammansättning.

Frukt, bär och grönsaker innehåller mycket vatten, vilket ger större urinmängder. Dessutom blir urinen mer basisk och urinen mer löslig vilket gör att urinsyran lättare följer med urinen ut ur kroppen.

Ät gärna

Frukt
Bär
Grönsaker
Potatis
Rotfrukter
Mjöl
Gryn
Bröd av alla sorter
Ris
Pasta
Kaffe, te
Kött - moderata mängder
Fisk - moderata mängder
Ägg - moderata mängder
Mjölkprodukter
Matfetter

**Intas i små
mängder,
innehåller medelhög
purinhalt**

Torkade ärtor
Bönor
Linser

**Bör undvikas,
innehåller hög
purinhalt**

Inälvsmat, alla slag
Blodpudding
Makrill