

Kostråd vid gikt

(Källa: 1177 Vårdguiden)

Gikt är en ledinflammation som kommer i attacker och ofta gör mycket ont. Inflammationen kommer vanligtvis snabbt, är mycket kraftig och läker sedan oftast ut helt inom någon eller ett par veckor. Vid återkommande besvär kan du få läkemedel som förebygger gikt.

Gikt uppstår på grund av för hög halt av urinsyra i blodet. Urinsyra bildas när ämnen som heter puriner bryts ned i kroppen. Risken för att utveckla ett giktanfall ökar med stigande urinsyranivåer, det kan leda till att kristaller bildas i framförallt lederna. Observera att höga urinsyrahalter inte behöver ge gikt, men du som besväras av giktanfall kan bli hjälpt av kostförändring samt att röra på dig regelbundet.

Genom att begränsa mängden av purinrika livsmedel och dricka tillräckliga mängder vatten kan du hålla halten urinsyra på lägre nivå och minska risken för gikt. Försök även att minska eventuell övervikt, eftersom en högre vikt bidrar till att mer urinsyra bildas i blodet. Viktnedgången bör dock ske i långsam takt, på grund av att t ex fasta i sig kan utlösa en giktattack.

- Proteinintaget behöver du begränsa. Det går dock bra att äta en normalstor portion av protein, vilket innebär att hålla sig till 100-125g av kött, fisk, fågel eller baljväxter. Protein behöver alltså inte uteslutas helt men det är viktigt att hålla sig ifrån att äta större mängd protein vid ett och samma tillfälle.
- Drick mycket vatten ca: 1,5 - 2 liter per dag
- Intag av alkohol ökar bildningen av urinsyra samt bidrar till att du kissar ut mindre urinsyra. Var måttlig med alkoholhaltiga drycker i allmänhet och särskilt öl som i sig innehåller puriner. Detta innebär att även alkoholfri öl bör intas i måttliga mängder.
- Fruktos ökar bildningen av urinsyra. Undvik därför juice och andra drycker som är sötade med fruktos.

Avstå från livsmedel som har ett extra högt innehåll av puriner:

- Inälvsmat som lever, blodpudding, njure, bräss
 - Inlagd fisk som sill, makrill, sardiner, sardeller, ansjovis, fiskrom
-