

## Kostråd ved urinsyreigt

---

Nedenstående kostråd kan anbefales – især under akutte anfald:

- Det er vigtigt at holde igen på alkoholforbruget
- Drik rigeligt med vand

Vær tilbageholdende med mad som i særlig grad øger urinsyreindholdet dvs.

- Indmad som lever og nyrer
- Store mængder af ærter, bønner, linser, sardiner, ansjoser, torskerogn, kødbouillon
- Store portioner kød eller kødrige retter

Da et stort kalorieindtag øger urinsyreindholdet i blodet, bør der spares på fede fødevarer.

Fruktose fra sukker kan øge dannelsen af urinsyre. Derfor bør man begrænse sit indtag af:

- Slik
- Sodavand, saftvand og juice

Ved overvægt er det særligt vigtigt at passe på med de fede fødevarer og sukkerholdige drikkevarer.

Spis sjældent mad med gærekstrakt, som kan findes i **industrielt fremstillede varer** såsom:

- Bouillon og bouillonterninger
- Suppe
- Kødboller

Det vil fremgå af madvarernes deklaration, om der er gærekstrakt i.

## Det kan man spise ved urinsyreigt

---

Det er godt at spise en kost med:

- Grøntsager, dog med begrænsede mængder ærter, bønner og linser
- Frugt
- Brød og gryn
- Kogte kartofler, ris og pasta (uden for meget fed sovs)
- Moderate kødportioner
- Fisk, dog kun små portioner af fed fisk og fiskekonserves
- Æg – hellere kogte end stegte
- Ost og mælkeprodukter
- Små mængder margarine, smør, mayonnaise o.lign. samt olie
- Kogt og ovnstegt mad er bedre end pandestegt mad

---

**Speciallæge i Reumatologi Piotr Gatarz, Enghavevej 9D, 7100 Vejle**

Opdateret januar 2024  
Revideres januar 2027

