

Kost ved urinsyreregigt

Randi Tobberup, klinisk diætist
Fagligt opdateret: 10.03.2020

Fakta

- Overvægt, hurtigt vægttab og hård motion øger din risiko for anfald af urinsyreregigt (en tilstand med for meget urinsyre i blodet)
- Store mængder kød, torskerogn og en række skaldyr øger din risiko for anfald af urinsyreregigt
- Frugtjuice og sukkersødet læskedrik øger din risiko for anfald af urinsyreregigt
- Alkohol øger din risiko for anfald af urinsyreregigt
- Magre mejeriprodukter, C-vitamin og kaffe reducerer din risiko for urinsyreregigt

Hvad er puriner og urinsyreregigt?

[Urinsyreregigt](#) er en tilstand, hvor der er for meget urinsyre i blodet. Urinsyre produceres, når puriner nedbrydes.

Puriner er vigtige bestanddele i celler og er især nødvendige i cellernes gener. Når celler dør, omdannes puriner til urinsyre. Urinsyre er et affaldsstof som udskilles via nyrerne.

Normalt er der balance, når kroppen danner og udskiller urinsyre i kroppen. Hos mere end 90 % af patienter med urinsyreregigt, skyldes det, at nyrerne ikke udskiller urinsyre effektivt nok.

Puriner kommer dels, fra den mad vi spiser og dels fra vores egen krop. Indtag af visse typer mad- og drikkevarer kan derfor påvirke purinindholdet i blodet.

Dog kommer størstedelen af blodets puriner, fra nedbrydning af kroppens egne celler.

Hvordan kan jeg forebygge anfald af urinsyreregigt?

Undersøgelser viser, at en række kost- og livsstilsfaktorer kan forebygge anfald af urinsyreregigt. Følger du nedenstående råd, kan du reducere din risiko for, at udløse anfald af urinsyreregigt:

1. Undgå overvægt
2. Tab dig langsomt hvis du er overvægtig
3. Begræns purinholdige fødevarer
4. Begræns indtag af alkohol
5. Undgå frugtjuice og sukkersødet læskedrik
6. Drik og spis magre mejeriprodukter
7. Spis en kost rig på C-vitaminer
8. Drik kaffe

1. Undgå overvægt eller tab dig langsomt hvis du er overvægtig

- Overvægt er forbundet med øget risiko for anfald af urinsyreregigt. At bevare eller opnå normalvægt kan derfor nedsætte din risiko for anfald
- Er du overvægtig, vil det være gavnligt med et vægttab. Vær dog opmærksom på, at et hurtigt vægttab vil øge din risiko for anfald. Et hurtigt vægttab nedbryder både fedt og muskler. Når du nedbryder kroppens muskler, øges mængden af urinsyre i blodet
- Ønsker du at tabe dig i vægt, anbefales et langsomt vægttab, således at muskelmassen bibeholdes i så stor en grad som mulig

- Gå efter et ugentlig vægttab på cirka ½ kg

2. Begræns purinrige fødevarer

- Purinrige fødevarer vil øge purinindholdet i kroppen. Du skal ikke undgå alle purinrige fødevarer, men du kan med fordel begrænse indtaget
- Følgende tips kan reducere purinindtaget fra kosten:
 - Spis moderate mængder kød, især rødt kød
 - Spis fisk, men undgå gerne fiskerogn, ansjoser, sardiner, rejer og krabber
 - Spis mange grøntsager og kornprodukter
- Vælg magert kød og spis gerne mere hvidt end rødt kød. Begræns indtaget af rødt kød til maksimalt 500 gram om ugen. Du kan godt spise fisk og kød, men lad være med at spise store mængder. Spis stadig 350 gram fisk om ugen som fx laks, ørred, sild, tun og torsk. Grøntsager og kornprodukter indeholder kun små mængder puriner. En kost rig på grønt og korn kan derfor anbefales



Spis fisk, men undgå gerne fiskerogn, ansjoser, sardiner, rejer og krabber

3. Begræns dit indtag af alkohol

- Alkohol i større mængder øger din risiko for anfald, især øl og stærk spiritus. Hold dig til Sundhedsstyrelsens anbefaling på maksimalt 14 genstande per uge for mænd og 7 genstande om ugen for kvinder. Det kan være en fordel at vælge vin, fremfor øl og spiritus

4. Undgå frugtjuice og sukkersødet drikke

- Juice og andre sukkersødet drikke øger din risiko for anfald af urinsyreigt. Sukkersødet læskedrikke indeholder kun små mængder puriner, men indeholder typisk store mængder fruktose. Fruktose øger dannelsen af urinsyre i blodet
- Undgå derfor at drikke frugtjuice, sukkersødet sodavand og læskedrik. Light sodavand påvirker ikke din risiko for anfald og er derfor ok at drikke. Vælg gerne vand, mager mælk eller light sodavand fremfor juice og sukkersødet drikke
- Fruktose findes også i blandt andet frugt. Forskning viser, at dagligt indtag af appelsiner og æbler er forbundet med øget risiko for anfald. Hvorvidt andre fruktoserige fødevarer også øger purinindholdet er ikke undersøgt, men er meget muligt, hvis det indtages i større mængder. Tørrede frugter som rosiner, dadler og frugtpålæg, samt vindruer, fersken og pære indeholder en del fruktose



Forskning viser, at dagligt indtag af appelsiner og æbler er forbundet med øget risiko for anfald.

5. Drik og spis magre mejeriprodukter

- Magre mejeriprodukter forbindes med lavere risiko for anfald. Spis derfor gerne mejeriprodukter dagligt. Indtager du 1/2 liter magre mejeriprodukter dagligt, lever du desuden op til de officielle anbefalinger

6. Spis C-vitaminer

- Indtag af C-vitaminer reducerer urinsyremængden i blodet og er forbundet med lavere risiko for anfald af urinsyreigt. Forskning viser, at C-vitamin fra mad og fra kosttilskud har en gavnlig effekt. Mange grøntsager og frugter indeholder store mængder C-vitamin. Spis derfor gerne grøntsager og frugt i regnbuens farver
- Grøntsager med højt indhold af C-vitamin er fx peberfrugter, broccoli, kål (blomkål, grønkål, hvidkål, rosenkål, rødkål, savoykål, spidskål). Kartoffler alene bidrager med 10 % af danskernes indtag af C-vitamin. Spis derfor gerne kartofler flere dage i ugen. Frugt og bær som solbær, jordbær, ribs og kiwi er rige på C-vitamin

7. Drik rigelig væske

- Drik godt med væske, og sluk tørsten i postevand. Drik mindst 1,5-2 liter dagligt og gerne mere, hvis du sveder meget ved fysisk aktivitet eller varme forhold. Drik gerne kaffe. Kaffe, op til 5 kopper dagligt, er forbundet med nedsat risiko for urinsyreigt



Glas med vand. Drik godt med væske, og sluk tørsten i postevand

Hvad gør jeg ved akut anfald af urinsyreigt?

Det er vigtigt at komme i medicinsk behandling, og især smertelindrende behandling.

Vil du vide mere?

- [Urinsyreigt](#)
- [Uratkrystaller](#)

Kilder

Fagmedarbejdere

- Randi Tobberup, cand. scient i klin. ernæring, led. klin. diætist, ph.d.-stud., Aalborg Universitetshospital
- Bo Christensen, professor, ph.d., praktiserende læge, Institut for Folkesundhed - Almen Medicin, Aarhus Universitet
- Hans Christian Kjeldsen, ph.d., praktiserende læge, Grenå

Indhold leveret af:

Patienthåndbogen
Kristianiagade 12
2100 København Ø

laegehaandbogen@dadl.dk

Brug for
hjælp?