

Purin táblázat

A köszvényes betegek diétájához

A purinról és a húgysavról A purin az összetett fehérjék egyik építőköve. A szervezetbe táplálék útján bejutott fehérjék - köztük a purin- enzimatis bontásakor húgysav képződik. Ha a vérben a húgysav koncentrációja túlhalad egy bizonyos szintet, akkor esetenként húgysavkristályok rakódhatnak le a szövetekben, főként a vesékben, ízületekben. Normál működés esetén a húgysav termelődése és a szervezetből történő kiválasztása között egyensúly áll fenn. A húgysav kb. 2/3-ad részét a vesék választják ki.

A szabályozás egyensúlyának felbomlása eredményezi az ún. hiperurikémiát (a vér húgysav-tartalmának megnövekedett szintjét).

Az élelmiszerek purintartalma A fentiekben vázolt okok miatt a köszvényes betegek diétájának középpontjában mindenképpen a purin-szegény, csökkent energiatartalmú táplálkozás álljon.

Az állati szövetekben, belsőségekben magas a purintartalom.

A növényi szövetekben az alacsonyabb sejtszámmal összefüggésben általában a purintartalom is alacsonyabb, kivételt képeznek a hüvelyesek, a szója és a földimogyoró.

A gyümölcsök, gabonák, zöldségek viszont nagyon kevés purint tartalmaznak. A zöldbab, a spenót, a füge és a banán kicsit öbbit.

A tej és tejtermékek purintartalma elenyésző. Kapcsolódó link(ek) Köszvény diéta A köszvény diéta receptjei Üdítő és köszvény

Purintartalom szerinti besorolás 150-1500 mg/100 g nagyon magas

75- 150 mg/100 g magas

30-75 mg/100 g közepes

30 mg alatt/100 g alacsony

100 g nyers, tisztított élelmiszer, élelmianyag purin-tartalma milligrammban.

agyvelő 40
rizs 6
borjúmirigy 400
burgonya 6
lép 105
brokkoli 14
máj 95
cékla 5
tüdő 70
fejeskáposzta 14
fejessaláta 15
tyúkhús 40
karfiol 1

csirkehús 40
karalábé 5
kelbimbó 14
kelkáposzta 10
libahús 33
padlizsán, patisszon 3
pulykahús 55
paradicsom 4
marhahús 40
paraj 23
borjúhús 48
petrezselyem 17
sertéshús 48
retek 5
fácánhús 35
sárgarépa 8
nyúlhús 38
spárgatök 14

folyami hal 27
zöldbab 18
csuka 48
zöldborsó 80

ponty 54
cukkíni 3
szardínia 120
zöldpaprika 3
kaviár 40
vöröshagyma 1
szalámi 23
sárgaborsó 45
búzaliszt, dara 23
száraz bab 45
kenyér, péksütemény 8
lencse 70
gomba 5
dió 8
tej 1,4
gesztenye 16
tojás 1 db 0,8
mandula 9
alma, körte 1
mogyoró 10
citrom 1
málna 1
csokoládé 620
őszibarack 1
szója 35
szilva 10

őzhús 39
spárga 3