



Eesti Reumatoloogide Selts
Estonian Society for Rheumatology



Podagra

Mis see on?
Kuidas leevendada?

Podagra on sage põletikuline liigesehaigus.

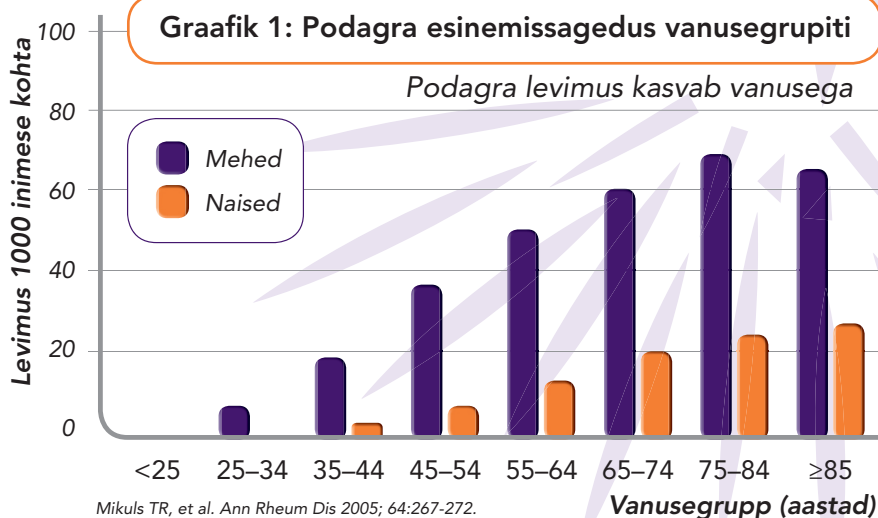
Podagra korral on tõusnud veres kusihaape sisaldus ja teatud väärtuse juures ladestub kusihaape uraatkristallidena (kusihaape naatriumsool) liigestesse ja liigeselähedastesse pehmetesse kudedesse. Uuraatkristallidega rikastatud liigeses vallandub äge põletik, mis väljendub **tugeva valu, turse ja haigestunud liigese ning selle ümbruse punetusena**. Podagrahaigetel on sageli ka teisi ainevahetuslikke probleeme nagu ülekaal, suhkurtõbi ja kõrge vere-rasvade tase, seetõttu nimetatakse podagrat ka elustiili- või heaoluhaiguseks.

Ajaloost

Esmane kinnitus podagra olemasolust on leitud *Tyrannosaurus Rex*'i põialuudel. lidsed egiptlased andsid haigusele nime „podagra“, mis kreeka keelest tõlgituna tähendab lõksupüütud jalga. Haiguse esmane kirjeldus on talletatud ühel vanimal egiptuse papüürusel „*Ebers papyrus*“, kus kirjeldatakse ka ravimit (*colchicinum*), mida saadakse sügiskrookuse sibulast ja kasutatakse podagra ravis siiani (Eestis seda ravimit pole). Umbes 30 a e.m.a. kirjeldas Aulus Cornelius Celsus podagra seost alkoholiga. Meditsiini ja keemia arenedes leiti 18. sajandil podagrahaigete veres kõrgeenenud kusihaape sisaldus ja podagrasõlmedes uraatkristallid. 1961. a kirjeldati uraatkristalle podagrahaigete liigesevedelikus.

Kui palju on podagrahaigeid?

Podagra on kõige levinum põletikuline liigesehaigus. Euroopas esineb podagrat 1 - 4,4% -l elanikkonnast, Kanadas 3% ja USA-s 2,6%. Kõige enam esineb podagrat Uus-Meremaal, kus maooride hulgas on haigus 6,4% ja euroopiidsel rassil 2,6%-l elanikkonnast. Viimaste aastakümnete jooksul on podagra muutunud üha sagedasemaks. Näiteks USA-s oli 1990. a 2,9 podagrahaiget 1000 elaniku kohta, aga 1999. aastal juba 5,2 haiget 1000 elaniku kohta. Sagedamini haigestuvad mehed, aga ka naised peale menopausi (M3-4 : N1, vaata graafik 1). Haigestumuse sagenemise põhjuseks peetakse muutunud toitumis- ja liikumisharjumusi ning elanikkonna vananemisega seotud terviseprobleeme: osteoartroos, halvenenud neerude talitus, teatud ravimite, näiteks kõrgvererõhktõve korral hüpotiasiidi tarvitamine.



Kuidas podagra välja näeb?

Tüüpiline podagra on varahommikul tekkiv väga tugev valu ühes liigeses, milleks kõige sagedamini on suure varba põhiliiges. Valu tõttu on võimatu jala le toetuda ja isegi õrn puudutus tekitab VALU. Liiges tulitab, on paistes, värvus on muutunud punakaslillakaks (Foto 1). Mõne tunniga võib turse ja punetus levida kogu labajalale, jalatsi jalgapanek on võimatu, samuti kõndimine. Tegemist on ägeda liigesepõletikuga, mida nimetatakse podagra atakiks. Atakiga võib kaasneda palavik, higistamine ja üldine halb enesetunne.

FOTO 1



Podagra atakk suure varba põhiliigeses

Podagra atakk võib haarata igat liigest, sagedamini esineb see jalaliigestes: varvastes, hüppeliigestes, põiapäraliigestes, põlvedes, kuid võib esineda ka labakäe liigestes. Iga atakk möödub kunagi – ravimitega kiiremini, iseeneslikult mõne nädala kuni kuuga. Kas järgmine atakk saabub ühe nädala või 10 aasta pärast, on raske ennustada.

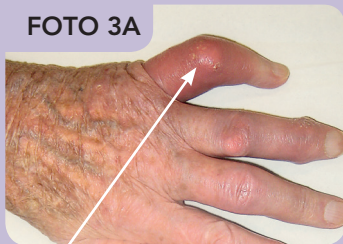
Podagraal on mitu arengu-
staadiumi ja haigus võib kul-
geda väga erinevalt. Ühel
inimesel jääbki üks atakk ai-
nukeseks elus, teisel kordu-
vad atakid paari aasta järel,
kolmandal aga lisandub uus
atakk erinevates liigestes
igal kuul. Viimast juhtu ni-
metatakse krooniliseks po-
dagraks, mis võib inimese
invaliidistada. Haige ei saa
atakkide tõttu tööl käia ja
pidev põletik liigestes põh-
justab deformatsioone (Foto
2). Kroonilise podagra puhul
tekitavad uraatkristallide ko-
gumikud ehk toofused peh-
metesse kudedesse (Foto
3). Toofused võivad häirida
kudede normaalset aineva-
hetust, näiteks põhjustada
naha haavandumist (Foto 4).
Podagra puhul võivad tek-
kida kusihaappe kristallide
ladestumisest ka liigeselä-
hedaste limapaunade põleti-
kud ja samas kujuneda suu-
red lisamoodustised. Kõige
sagedamini on podagra li-
mapaunade põletikud küü-
narnukil (Foto 5). Kusihaappe
kristallid võivad ladestuda
neerukoesse ja kividena ku-
seteedesse (neerukivitõbi).

FOTO 2



Suure
varba defor-
meerunud
põhiliiges ja
hiigelsuur
toofus II
varbal.

FOTO 3A



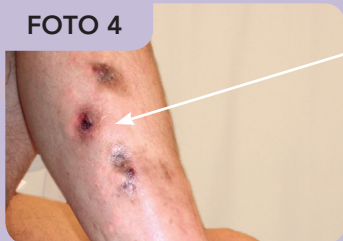
Põletikulised
toofused
liigeste peal.

FOTO 3B



Hulgaliselt
väikeseid
toofuseid
sõrmede
sisepinnal.

FOTO 4



Nahaalused
toofused on
põhjusta-
nud naha
kärbumise
ja haavan-
dumise.

FOTO 5



Kusihaappe
kristallide
ladestumise ja
põletiku
tulemusel on
moodustunud
limapaunadest
hiigelsuured
vohandid.

Kas podagra on pärilik?

Meesliini pidi võib podagra esineda perekondlikult. On leitud, et podagrahaigetel esinevad eripärad geenides, mis reguleerivad neerudes kusihaiget kandvate transporterite tööd. Kui transporterite töö on reguleeritud intensiivseks, muutub kusihaige tagasitoomine aktiivsemaks ja kehas tekib kusihaige liig. Siiski on näidatud, et geneetiline eelsoodumus on podagra tekkeks väiksem riskifaktor kui elustiil.

Milline on tüüpiline podagrahaige?

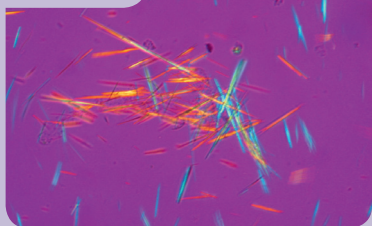
Podagrahaige on tavaliselt üle keskea ülekaaluline head toitu ja alkoholi nautiv mees. Tal on välja kujunenud tüüpiline tänapäeva haiguste kobar ehk metaboolne sündroom: kõrge vererõhk, vööümbermõõt suurem, kui tervislikuks peetakse, kõrge veresuhkur, kolesterooli taseme tõus. Siiski ei ole podagra teke välistatud ka saledal naisterahval. Kaugelearenenud podagrahaigel kaasub tihti südame veresoonte ja jäsemete arterite „lupjumine“. Tal võivad olla ka seljavalud ja halb tuju.

Miks podagra tekib?

Podagra kui liigesepõletik tekib liigese kudedesse ladestunud kusihaigepõletike ja uraatkristallide tõttu (Foto 6). Kristall

on organismis võõrkeha ja kaitsesüsteem algatab tema vastu äratõukeprotsessi, mis väljendubki podagra atakina. Kristallid moodustuvad ja ladestuvad liigese kudedesse veres oleva kusihaige liia tõttu.

FOTO 6



Uraatkristallid polariseerivas mikroskoobis

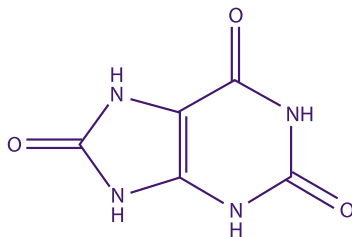


Mis võivad vallandada podagra ataki?

Täpset vallandavat faktorit ei teata, kuid täheldatud on podagra atakkide teket külmetamise, ohtra valgurohke toidu ja alkoholi tarbimise ning füüsilise ülekoormuse järgselt.

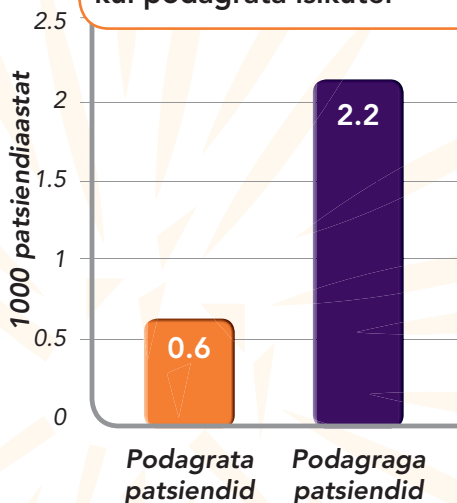
Mis on kusihape?

Kusihape on valkude, täpsemalt puriinide ainevahetuse jääkaine. Kusihape toimib organismis antioksidandina ja vähem neurostimulaatorina. Puriine saab inimese organism 30% ulatuses toiduga, ülejäänud tekib organismis rakkude lagunemisel. Kusihape eritub peamiselt neerude, aga ka soole kaudu. Kusihape kehasisene toodang on kõrgem mõnede haiguste korral, nagu näiteks kasvajakud ja psoriaas. Teatud ravimite tarvitamisel (nt mõned diureetikumid e veeväljutajad) väheneb kusihape eritumine neerudega. Kusihape liig kehas tekib, kui puriine saadakse toiduga ja toodetakse organismis liigselt ja/või on kusihape eritumine neerude kaudu langenud. Ka ülekaal hoiab kehas kusihape taseme kõrgemal.



Kusihape keemiline valem sarnaneb kofeiiniga, seetõttu peetakse teda neurostimulaatoriks

Graafik 2: Südamelihase infarkti risk podagrahaigetel on suurem kui podagra isikutel



Kuo CF, et al, Rheumatology 2013;52(1):111-117

Mis on hüperurikeemia?

Hüperurikeemia on seisund, mil veres on kõrgeenenud kusihape tase.

Kusiappenormväärtused on meestel 202 – 417 $\mu\text{mol/L}$ ja naistel 143 – 339 $\mu\text{mol/L}$. Hüperurikeemiat esineb sagedamini kui podagra – 20 %-l elanikkonnast. Erinevate uuringute alusel tekib vaid 2-36 %-l neist podagra. Mida kõrgem on kusihape tase, seda suurem on risk podagra tekkeks. Hüperurikeemia on riskifaktor neerukahjustuse, südamehaiguste, eelkõige kõrgvererõhktõve ja südameisheemiatõve arenguks ning halvemaks kuluks.

Omapärane on, et ägeda ataki ajal võib kusihape tase olla normis – korrektse tulemuse saamiseks tuleks seda mõõta uuesti mõned nädalad hiljem.

Miks kusihape ladestub?

Kusihape on veres ja kehavedelikes lahustunud olekus. Kui kusihape tase veres on 420 $\mu\text{mol/L}$, on tegemist küllastunud seisundiga ja kusihape hakkab naatriumsoola kujul sadestuma sidekoe struktuuridesse. Kusihape välja-sadestumist soodustab keha sisekeskkonna happeline seisund. See tekib näiteks alkoholi tarbimise, õhupuuduse, veekaotuse järgselt (saun, sportimine).

Kuidas podagrat ravitakse?

Podagra ravi jaguneb kaheks:

- ägeda liigesepõletiku ehk ataki ravi
- hüperurikeemia ravi



Ägeda liigesepõletiku ravi

ASETA LIIGESELE JÄÄKOTT!

Põletikus kuumavale ja valulikule liigesele toob mõnevõrra leevendust jahutamine. Jääkotti võib hoida kuni 15 minutit ja selle alla tuleb paigutada rätik, et vältida naha külmakahjustuse teket. Jahutamist võib korrata umbes iga 30 minuti järel.

JOO ROHKELT MINERAALVETT!

Kuna keha on happelises seisundis ja vedelikuvaeguses, aitab vedelik ebasobivat ainevahetuslikku seisundit parandada.

TARBI PÕLETIKUVASTASEID RAVIMEID.

Esmaabina võib kasutada käsimüügiravimeid. Praegu on retseptita saadaval deksketoprofeen, ibuprofeen, ketoprofeen, diklofenak, naprokseen. Käsimüügis on ravimite ühes annuses suhteliselt väike kogus ravimit, iga toimeaine õige põletikku alandava raviannuse kohta küsige infot perearstilt. Vastunäidustuste puudumisel tuleks kohe sisse võtta maksimaalne lubatud annus.

Retsepti põletikuvastasele ravimile saab väljastada perearst, kellega tuleks kohe sisse ataki tekkides kontakteeruda. Uuema põlvkonna põletikuvastane podagra ataki ravim on etorikoksiib. Loomulikult sobivad ka teised põletikuvastased ravimid (deksketoprofeen, atseklofenak, diklofenak, ketoprofeen, meloksikaam, naprokseen, nabumetoon, tselekoksiib jt). Kui tavaliste põletikuvastaste ravimite kasutamine on vastunäidustatud, kasutatakse podagra ataki raviks hormonaalset põletikuvastast ravimit, nt prednisolooni.

LIIGESESISENE SÜST HORMONAALSE PÕLETIKUVASTASE RAVIMIGA.

See ravimeede on kõige kiirem leevenduse tooja. Liigesesiseseks süstiks tuleb pöörduda haigla erakorralise vastuvõtu osakonda, kus töötavad reumatoloogid või ortopeedid.

Liigesepõletik taandub iseeneslikult 2-6 nädalaga, ravimitega oluliselt kiiremini. Et podagra atakte vältida, peab ravima podagra põhjust – **hüperurikeemiat**, ja mõjutama seda soodustavaid tegureid.

Hüperurikeemia ravi

- Muuda igapäevane toitumine puriinivaeseks!
- Normaliseeri kehakaal!
 - Toitumise tasakaalustamine
 - Liikumine
- Tarvita regulaarselt arsti poolt määratud ravimeid!

Kehakaalu normaliseerimine

Kusihappe kõrgeenenud väärtuse üheks oluliseks riskifaktoriks on ülekaal. Kehakaalu langetamine vähendab oluliselt kusihappe taset veres, mõnikord on võimalik ka saavutada kusihappe normtase. Seetõttu tuleb säilitada normaalne kehakaal või hakata aktiivselt tegelema kehakaalu langetamisega.

Toitumise tasakaalustamine

Võrdle oma kehamassi indeksit normiga ja ülekaalu korral hakka tegutsema juba täna. Toiduvaliku muutmisel on abiks toitumispäeviku pidamine ja igapäevane kaalumine. Kui oma päevikut analüüsida, siis saab toitumisvigu parandada. Hea abivahendi toitumise analüüsimiseks leiab www.toitumine.ee, kust saab Nutridata toitumisprogrammist soovitusi tasakaalustatud toitumiseks.

Otstarbekas on kaalu langetada 0,5 - 1 kg nädalas, st mitte üle 3 kg kuus. Toiduvaliku muutmisel on vajalik suurendada köögiviljade osa toidus. Vähendada tuleks liha, rasvast ja süsivesikuterohket toitu. Kalarasvad toimivad põletikuvastaselt ja köögiviljad (nii termiliselt töödelduna kui ka toorelt) parandavad ka südame tervist. Täiskasvanul on kasulik iga päev süüa 400-500 g puu- ja juurvilja (kartuleid siia ei arvestata). Rasva on organismile mõõdukas koguses vaja, aga seda peamiselt taimeõlina või pähklikes ja seemnetes leiduva kasuliku rasvana. Tuleb olla mõõdukas, kerge tühja kõhu tunne ei ole organismile kahjulik. Järgjendalt toitu valides jõuab sihile.

$$\text{KEHAMASSI INDEKS} = \frac{\text{KEHAKAAL (KG)}}{\text{KEHA PIKKUS (M)} \times \text{KEHA PIKKUS (M)}}$$

Normaalne kehamassi indeks: 19 - 25 kg/m²

Ülekaal: 26-29 kg/m²

Rasvumine: > 30 kg/m²

Puriinivaene toitumine

30% kusihappest saab inimene toidu kaudu. Kõige rohkem sisaldavad puriine liha, kala ja mereannid ning õlu. Kusihappe taset tõstavad fruktoosirohked magusad joogid, energiajoogid ja alkohol. Kusihappe langetamiseks ei tohi nälgida, see võib provotseerida podagra ataki. Podagrahaige dieet ei ole "kapsanärimine", vaid tasakaalustatud ja tervislik toitumine kogu perele. Liha ja kala ei ole keelatud, oluline on jälgida koguseid. Päevas ei tohi toiduga saada üle 300 - 500 mg kusihapet. Kõlab keeruliselt, kuid toitumistabelist (Tabel 1) saadud juhistega on see väikese harjutamise järel kergesti teostatav. Vedeliku tarbimine peab olema piisav, selleks tuleks juua mittealkohoolseid jooke 1-2 l päevas. Sobivad vedelikud on vesi, tee, lahja piim, pett, vähemagusad mahlad. Alkohol podagrahaigele ei sobi: õlu sisaldab rohkelt puriine, vein võib vallandada podagra ataki ja kange alkohol vähendab kusihappe väljutamist neerude kaudu.



Piiranguteta võib süüa: lahjad piimatooted, juurviljad, puuviljad, lahja kala (koha, haug, ahven, särg, tursk), kartul, teraviljatooted (täisteraleib, sepik).

Mõõdukalt peaks tarbima: liha ja kala (125g päevas), pastatooted.

Hoiduma peaks: puljong, sült, pakisupid, pakikastmed, puljongikuubikud, sardellid, sprotid, suitsuliha, suitsukala, igasugune alkohol (mitte üle 1 dringi päevas)

Vedeliku tarbimine: juua rohkelt vett, et stimuleerida kusihappe väljutamist neerude kaudu.

Ohutsoon: ettevaatlik peab olema pühade traditsiooniliste toitumisharjumustega: jaanipäev, jõulud, tähtpäevad. Sel puhul on tava süüa palju liha (saadakse võimas kogus puriine) ja juuakse ohtralt alkoholi (takistab kusihappe väljutamist ja loob soodsa sisekeskkonna kristallide moodustumiseks). Pidude järel on suur oht atakkide tekkeks.

Liigesehaiguse ägenemise takistamiseks tuleks juua palju vett ning jääda toidulaua taga mõõdukaks.

Üldised tervise, dieedi ja eluviisi soovitused podagrahaigetele

Kaalu langetamine ülekaalu korral	Suitsetamisest loobumine
Liikumine	Piisav vedeliku tarbimine

VÄLDI	PIIRA	SOOVITAV
Kõrge puriinisaldusega toiduained (nt maks, puljong, sardellid, harknääre jne)	Toiduaine kogust päevas: loomaliha, lambaliha, sealih; mereannid (sardiinid, merekarbid jne)	Madala rasva- saldusega või rasvatu toit
Limonaadid ja karastus- joogid, mis on magustatud fruktoosiga	Magusad mahlad; suhkur, magustatud karastusjoogid ja magustoidud; sool	
Akoholi liigtarbimine (>2 dringi* päevas meestel, >1 dringi* päevas naistel)	Alkohol (peamiselt õlu, kuid ka piiritusjoogid, vein)	Juur- ja aedviljad
Alkoholi tarbimine ataki ajal või ravimata podagra korral		

Liikumine

Regulaarne füüsiline aktiivsus vähemalt 30 minutit päevas isegi 10 minuti kaupa parandab südame tervist, liigeste seisundit ja langetab veres kusi-
happe taset. Spordiala valikul tuleks lähtuda liigestele sobivaimast: kõnd,
kepikõnd, jalgrattasõit, suusatamine, ujumine ja vesivõimlemine on liigestele
vähem traumeerivad.

*nt 300 ml 4% õlu on 1 drink; 120 ml 14% veini on 1,3 drinki; 40 ml kanget alkoholi on 1,3 drinki

Ravimid

Kui eelpoolkirjeldatud meetmed piisavat tulemust ei anna, tuleb lisada kusihaape taset langetav ravi medikamentidega. Ravimite tarvitamisel on võimalik lisaks kusihaape taseme langetamisele veres ka ladestunud kristallide „ülessulatamine“ liigesest ja toofustest (Foto 7).

Kusihaape langetava toimega ravimeid on 3 gruppi:

1. urikostaatilised ained, mis takistavad puriinide lammutumist kusihaapeks: allopurinool, febüksostaat
2. urikosuurilised ained, mis suurendavad kusihaape väljutamist neerude kaudu: probenetsiid, lesinuraad, bensbromaroon, losartaan
3. urikolüütilised ained, mis lagundavad kusihaape: peglotikaas

Eestis on praegu saadaval 1 grupi toimemehhanismiga ravimid: allopurinool ja febüksostaat.

ALLOPURINOOL on podagra ravis kasutusel alates 1980. aastast ja on Eestis esmavaliku ravim hüperurikeemia ravis. Eestis on allopurinoolil 75/90% ravimisoodustus. Allopurinooli tavadoos on 300 mg päevas. Ravi alustamine võib põhjustada ataki tekke, seetõttu alustatakse allopurinoolravi ettevaatlikult ja soovitatavalt koos põletikuvastase ravimiga. Allopurinooli algannus on 100 mg, mida suuredatakse 100 mg kaupa 300 mg-ni. Kui sellise doosiga ei ole kusihaape tase piisavalt langenud, võib doosi suurendada kuni 900 mg-ni (300 mg 3 korda päevas). Kusihaape sisaldust veres kontrollitakse ravi alguses sagedamini (u iga 2 kuu järel). Kui hüperurikeemia on likvideeritud, siis 1-2 korda aastas. Allopurinooli tuleks maoärrituse vältimiseks manustada peale sööki. Allopurinooli levinuim kõrvaltoime on allergia, mis väljendub nahalöövetena. Sel puhul ravi katkestatakse. Ravimit tuleb tarvitada ettevaatusega neerupuudulikkuse korral.

FEBÜKSOSTAAT on podagraravimina registreeritud 2010. aastal. Ravi alustatakse tavadoosiga 80 mg, ebapiisava raviefekti puhul tõstetakse doosi 120 mg-le. Manustada tuleb 1 tablett 1 x päevas söögikordadest sõltumatult. Ravimi toime saavutatakse 2-4 nädala jooksul, seejärel võib juba kusihaape taset veres kontrollida.

Sarnaselt allopurinooliga alustatakse ka febüksostaatravi atakkide ärahoidmiseks koos põletikuvastase raviga.

Eestis on 75%/90% ravimisoodustusega retsepti võimalik väljastada podagrahaigetele, kellele allopurinool on vastunäidustatud või kellel on tekkinud kõrvaltoimed allopurinoolile.

Kuidas neid ravimeid võetakse?

Ravimeid võetakse suukaudselt, allopurinooli 1-3 korda, febüksostaati 1 kord päevas, tavaliselt hommikul koos toiduga. Kuigi päevane ravimi võtmise aeg pole määrav, peab ravimit võtma iga päev. NB! Kui ravi alguses tekivad atakid, siis see näitab, et ravim töötab ja kusihappe tase langeb, ravi ei tohi sel juhul katkestada! Kui ravis siiski paus tekib, võib seda ataki vaibumise järel ise jätkata. Ataki tekkimise korral tuleb seda arsti nõuannete järgi ravida ka hüperurikeemia ravi foonil.

Kas ravi on pikaaegne või lühiaegne?

Kusihappe taset langetavad ravimid korrigeerivad ainevahetuse vajakajäämisi. Ravimi kasutamine hoiab kusihappe taseme normis, kuid kui ravimi tarvitamine katkestada, hakkab kusihape taas organismi kuhjuma, moodustuvad toofused ja podagra atakid vallanduvad taas. Seega kusihappe taset langetavaid ravimeid tuleks võtta pidevalt, eluaeg. Ravimi kasutamine tuleb katkestada, kui tekivad kõrvaltoimed.

Podagra ravi olulised eesmärgid:

- Atakke ei esine
- Veres on kusihappe tase alla 360* $\mu\text{mol/L}$
- Podagrasõlmede ehk toofuste taandumine

* Kusihappe tase veres, mille juures hakkavad kudedes paiknevad uraatkristallid lahustuma

Podagrahaige ravi ohutuse jälgimine

Ravi alguses ca 2 kuu tagant, kuid stabiilse ravi ja haiguse korral 1-2 korda aastas on soovitatav lisaks kusihappe tasemele jälgida neerude talitluse näitajaid (uriinianalüüs, kreatiniin veres), kliinilise vere analüüsi ja maksakahjustuse näitajaid (transaminaase).

Podagra ravi on väga mitmetahuline ja kompleksne. Arsti poolt välja kirjutatud retsept üksi ei vii võiduni – välja kirjutatud ravimeid tuleb võtta igapäevaselt ning lisaks järgida elustiili soovitusi. Ravitulemuses on määrav inimese enda tahe ja järjepidevus.

FOTO 7A



FOTO 7B



Podagrahaige toofustega käed ravi alguses (7a) ja 7 aastat kestnud ravi järel (7b)

Tabel 1: Mõnede toiduainete kusihaape sisaldus

(punasega on märgitud eriti suure kusihaape sisaldusega toiduained)

Toiduainerühm	Toiduained 100 g	Saadav kusihaape kogus (mg)	Toiduainerühm	Toiduained 100 g	Saadav kusihaape kogus (mg)
LIHA JA SISEELUNDID	Maks (sea-, veise-)	600	LIHATOOTED	Lihapuljongi ekstrakt	3500
	Neerud	576		Sealihast keedusink	198
	Veise harknääre	1260		Sealihast suitsusink	200
	Veisefilee	150		Maksavorst	175
	Veiseliha kotlet	125		Maksapasteet	125
	Veisemaks	460		Verivorst	90
	Veiseneerud	210		Grillvorst	130
	Hobuseliha	200		Viinerid	110
	Vasikasüda	256	JUUST	Gouda 45%	16
	Vasikamaks	554		Emmental 45%	10
	Vasikakopsud	399		Camembert 45%	30
	Vasikaneerud	269		Lambajuust	30
	Vasikakeel	160	SOJA	Sojaubadest jahu	296
	Vasikafilee, värsk	140		Sojaliha, kuivatatud	370
	Seafilee, värsk	150		Tofu	70
	Seamaks	300	MAKARONI-TOOTED	Sojakaste	60
	Seaneerud	334		Nuudlid, keedetud	52
	Sealiha kotlet	118		Täisteranuudlid, keedetud	50
ULUKILIHA	Jänes	170		Täisteranuudlid, praetud	157
	Kits	160	TERAVILJA-TOOTED	Kaerahelbed	100
	Metssiga	145		Hirss	85
LINNULIHA	Kana nahaga, praetud	300		Riis, täistera, keedetud	35
	Hani	165		Riis, valge, keedetud	25
	Part	153		Täisterajahu	84
MUNA	Kanamuna	5		Nisujahu	20
	Piim	0	PÄRM	Õllepärm	1640
				Pagaripärm, kuivatatud	1810
				Pagaripärm, valmis	750

Päevas on soovitatav toitu tarbida sellise arvestusega, et toidust saadava kusihaape kogus ei ületaks 300-500 mg.

Toiduainerühm	Toiduained 100 g	Saadav kusi­hap­pe kogus (mg)
KALA	Ansoovis	260
	Kaaviar	145
	Makrell, nahaga, suitsutatud	400
	Makrell, nahata, suitsutatud	182
	Heeringas	190
	Sardiinid, nahaga	350
	Sardiinid, nahata	210
	Sardiinid, õlis	480
	Sprotid	535
	Tuunikala, õlis	290
	Karpkala	150
	Forell, värsk, nahata	148
SEENED	Šampinjonid	60
	Kivipuravikud	80
	Riisikad	30
SEEMNED	Maapähklid	100
	Seesamiseemned	88
	Mooniseemned	154
	Päevalilleseemned	157
	Mandlid	30
	Aedoad, valged, kuivatatud	180
	Herned, kuivatatud	168
JOOGID	Sojaoad, kuivatatud	220
	Vein	0
	Kohvioad, röstitud	0
	Tee, must	0
	Õlu, hele	15
	Apelsinimahl	12
	Õunamahl	8

Toiduainerühm	Toiduained 100 g	Saadav kusi­hap­pe kogus (mg)
KÖÖGIVILI	Lillkapsas	45
	Rooskapsas	60
	Savoikapsas	40
	Punane kapsas	40
	Sibul	9
	Redis	10
	Rabarber	5
	Värsk kurk	6
	Must rõigas	70
	Seller	30
	Spargel	25
	Spinat	50
	Tomat	10
	Porru	40
	Paprika, punane	15
	Porgand	15
	Kartul	15
	Hiina kapsas	25
PUUVILJAD JA MARJAD	Spargelkapsas e brokoli	50
	Ananass	20
	Apelsin	20
	Õun	15
	Aprikoos	20
	Aprikoos, kuivatatud	75
	Avokaado	30
	Banaan	25
	Pirn	15
	Dattel	50
	Virsik	18
	Kirss, magus	
	Maasikas	25
	Vaarikas	18
	Viinamari	20

Podagra infovoldik on välja antud Eesti Reumatoloogia Seltsi poolt,
koostanud reumatoloog Dr Piia Tuvik.
E-post: ers@ers.ee

Trükise ilmumist toetavad:

Berlin-Chemie Menarini Eesti OÜ
Paldiski mnt 27/29, 10612 Tallinn. Tel: 667 5001



BERLIN-CHEMIE
MENARINI

AS Oriola
(Merck Sharp & Dohme OÜ koostööpartner)
A.H.Tammsaare tee 47, 11316 Tallinn. Tel: 614 4200



Oriola



MSD

**Reumaatiliste haigustega inimesi ühendab MTÜ Eesti Reumaliit,
mis on loodud selleks, et toetada reumaatilisi haigeid:**

- **otseselt**, pakkudes neile
adekvaatset informatsiooni nende haiguse kohta
- **kaudselt**, mõjutades teisi, kes võivad omakorda
haigete ellu positiivseid muutuseid tuua

EESTI REUMALIIT
Estonian Rheumatism Association



Eesti Reumaliit
Toompuiestee 10, Tallinn 10137
Telefon: +372 5343 5501
E-mail: reuma@reumaliit.ee
www.reumaliit.ee
facebook.com/eestireumaliit