

Bra mat vid 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 giktanfäll ökar med stigande urinsyranivåer.

Genom att äta purinfattig mat kan du hålla halten urinsyra på lägre nivå och minska risken för gikt.

Fruktos ökar bildningen av urinsyra. Var därför försiktig med juice samt drycker sötade med fruktos.

Goda råd

- Drick mycket vatten, 1,5–2 liter per dag
- Var måttlig med alkoholhaltiga drycker
- Ät mycket grönsaker
- Försök att minska eventuell övervikt långsamt och fasta inte
- Det går bra att äta en normalstor portion kött, fisk eller fågel (100–125 gram)

Avstå från livsmedel som har en högre mängd av puriner såsom:

- Inälvsmat som lever, blodpudding, njure, bräss
- Sill, makrill, sardiner, sardeller, ansjovis, fiskrom

