



Urinsyregikt

Puriner er viktige byggesteiner i alle celler og blir tilført blodet gjennom maten vi spiser og som avfallsprodukt fra vår egen kropp.

I blodet blir puriner omdannet til urinsyre som blir skilt ut i urinen. Vi har ulik evne til å skille ut urinsyre. Det er hovedårsaken til at noen har høyere nivå enn andre.

Symptomer

Hvis nivået er høyt kan syren, bli utfelt som krystaller i et ledd. Det blir da rødt, varmt og smertefullt. Dette kalles podagra. Stortåens grunnledd er spesielt utsatt. Anfallet går som regel over i løpet av noen dager ved hjelp av betennelsesdempende medisiner. Urinsyrekristaller i urinen kan medføre nyrestein.

Årsaker

Nivået av urinsyre blir bestemt av arvelige egenskaper og levestilten. Hvis man er overvektig, hjelper det å gå ned i vekt. Rikelig drikke bidrar til å skylle urinsyren ut. Det lønner seg å være forsiktig med innmat og kjøttrike måltider. Betydningen av alkohol- og kaffevaner ble nylig revurdert etter at en omfattende undersøkelse ga oss ny viten om betydningene av disse drikkevarene.

Kaffe

14.000 personer fikk kartlagt hvor mye alkohol (vin, sprit og øl) og koffein (kaffe, te, Cola etc.) de drakk. De fikk også målt nivået av urinsyre i blodet. Det viste seg at de som drakk mer enn fire kopper kaffe per dag hadde nesten 10 prosent lavere urinsyrenivå i blodet enn de som drakk lite kaffe. Den gunstige effekten gjaldt bare kaffe og ikke te. Forbruket av te påvirket ikke urinsyrenivået.

Alkohol

Alkoholforbruket var også av betydning, og det var ikke likegyldig hva man drakk. Urinsyrenivået ble ikke påvirket hvis man drikk vin, men hos de som drakk sprit eller øl daglig var urinsyrenivået cirka 10 prosent høyere enn hos de øvrige deltakerne i studien. Denne studien føyer seg inn i rekken av undersøkelser som viser at kaffe kan ha positive effekter for vår helse, og at vin er bedre enn andre alkoholholdige produkter.

Kilde: Bandolier