

Uraattikivet ja ruokavalio

Uraattikivi muodostuu virtsaan erittyneestä uraatista. Uraattikivet ovat erityisen herkästi uusiutuvia. Elintavoilla ja ruokavaliolla voidaan kuitenkin ehkäistä kivien muodostumista. Kivien ehkäisyssä keskeistä on painonpudotus, runsas nesteen saanti ja kasvispainotteinen ruokavalio.

1. Ylipainoisella painonpudotus laskee tehokkaasti uraattipitoisuutta ja siten ehkäisee kivien muodostumista.
2. Nestettä suositellaan nautittavaksi noin 3 litraa vuorokaudessa. Virtsa tulisi muodostua vähintään 2,5 litraa vuorokauden aikana.
3. Nauti runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Etenkin sitrushedelmät sisältävät sitraattia, joka saattaa ehkäistä kivien muodostumista.
4. Alkoholilla lisää uraatin tuotantoa, joten sen käyttöä kannattaa rajoittaa. Etenkin oluessa (myös alkoholittomassa) on runsaasti puriineja.
5. Runsaasti fruktoosia sisältäviä elintarvikkeita kannattaa välttää (mm. monet virvoitusjuomat ja mehut), sillä fruktoosi muuttuu elimistössä uraatiksi.
6. Runsaasti puriineja sisältäviä ruokia tulisi välttää, sillä puriinit muuttuvat elimistössä uraatiksi. Puriineja on erityisesti lihatuotteissa. Kasvipöytäisten tuotteiden sisältämä puriini ei näyttäisi nostavan uraattipitoisuuksia yhtä voimakkaasti kuin lihatuotteiden.

Runsaasti puriineja (vältä näitä)	Kohtalaisesti puriineja (näitä yhteensä max 150 g/vrk)	Vain vähän puriineja (koosta ruokavalio näistä)
Maksa, munuainen, kateenkorva Kalan ja siipikarjan nahka Kokonaisena syötävät pikkukalat (muikut, silakat, silli yms.)	Kala, äyriäiset, mäti Liha ja lihavalmisteet (nauta, sika, siipikarja, riista) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit, maapähkinät) ja parsat Soijavalmisteet ja tofu Sienet ja sieniproteiini- ja sienivalmisteet (quorn) Vehnänalkiot Hiivavalmisteet (hiivahiutaleet, hiivauutetta sisältävät liemivalmisteet)	Viljatuotteet: leipä, puuro, riisi, pasta Maitotuotteet: maito, piimä, jogurtti, viili, rahka, raejuusto, juusto, mifu Kananmuna Useimmat juurekset ja kasvikset (peruna, porkkana, salaattit, kaalit, tomaatti, paprika, sipuli yms.) Hedelmät ja marjat Kasviöljy, margariini Pähkinät ja siemenet Kahvi, tee, kaakao Mausteet