



Juli 2026

Urinsyregigt og kost

Denne information om kost og urinsyregigt giver en overordnet information om kost og urinsyregigt. Det skal understreges, at den grundlæggende behandling af urinsyregigt er medicinsk, men at sund kost er et vigtigt supplement.

Hvordan påvirker kost urinsyregigt?

Urinsyregigt er en type gigt som skyldes øget indhold af urinsyre i blodet. Høje værdier af urinsyre kan medføre dannelse af krystaller i kroppens led, som giver hævelse og smerter. Urinsyre er et naturligt affaldsprodukt, som dannes ved nedbrydning af kroppens celler og fødevarer, især stoffer kaldet puriner.

Kan vægttab hjælpe på urinsyregigt?

Hvis du er overvægtig, kan et kontrolleret regelmæssigt vægttab reducere indholdet af urinsyre i blodet og dermed sænke risikoen for anfald. Det er dog vigtigt at undgå ekstrem fysisk overanstrengelse samt fanatiske slankekure eller fastekure, hvor du springer måltider over eller spiser alt for lidt mad, og dermed taber dig for hurtigt. Denne type vægttab kan nemlig øge mængden af urinsyre i blodet og provokere et anfald af urinsyregigt. Den sundeste måde at tabe sig på er at spise en varieret kost, efter de officielle kostråd, i kombination med regelmæssig moderat fysisk aktivitet. To kilo vægttab om måneden er en god rettesnor.

Kan bestemte madvarer forværre urinsyregigt?

Der hersker mange misforståelser omkring kost og urinsyregigt. Tidligere var der en lang række fødevarer, der blev frarådet at spise, men i dag er anbefalingerne blevet mere lempelige. På trods af dette, viser mange undersøgelser, at mennesker, der lider af urinsyregigt, ofte spiser mange fødevarer med et højt indhold af puriner.

Puriner findes i følgende fødevarer:

- Kød – især rødt kød og indmad, f.eks. lever, nyre og hjerte.
- Fisk – især skaldyr, krebs, muslinger, sild, makrel, sardiner og ansjoser.



Juli 2026

Skal jeg helt undlade at spise purinholdige fødevarer?

Der er ringe videnskabelig dokumentation for, at du kan undgå anfald af urinsyreregigt ved helt at undlade at spise purinholdige fødevarer. Tværtimod er der risiko for, at du kan komme til at mangle værdifulde næringsstoffer og vitaminer, hvis du helt undlader at spise de nævnte fødevarer. Hvis du erfarer, at bestemte fødevarer provokerer et anfald af urinsyreregigt, kan det være en fordel at skære ned på mængden af disse fødevarer. Det er imidlertid ikke alle purinholdige fødevarer, der giver anledning til urinsyreregigt. For eksempel er en række grøntsager også meget rige på puriner (asparges, svampe, blomkål og spinat), men er sjældent årsag til anfald i modsætning til en kost rig på kød og skaldyr. Mejeriprodukter, som ofte indeholder puriner, kan ligefrem sænke forekomsten af urinsyreregigt. For de fleste mennesker med urinsyreregigt er en almindelig sund kost, svarende til de 7 kostråd fra Fødevarestyrelsen, i kombination med medicin for urinsyreregigt, den bedste anbefaling.

Kan frugtsukker (fruktose) forværre urinsyreregigt?

Fruktose er en sukkerart, som man finder i frugt, frugtjuice, saft, sodavand, honning og visse grøntsager. Store mængder fruktose, især i flydende form fra saft, juice og sodavand, kan forværre urinsyreregigt, hvorimod frisk frugt og grøntsager ikke bør udelukkes fra kosten, da de indeholder vigtige næringsstoffer, kostfibre og forebygger udvikling af overvægt.

Må jeg drikke alkohol?

Alkohol kan øge risikoen for urinsyreanfald, da det hæver indholdet af urinsyre i dit blod. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at voksne over 18 år højst drikker 10 genstande om ugen og at der højst drikkes 4 genstande samme dag.

Er nogle typer af alkohol bedre end andre?

Det lader til at urinsyreanfald forekommer hyppigere hos personer, der drikker øl end hos dem, der drikker vin. Øl indeholder store mængder puriner, som kan få blodets indhold af urinsyre til at stige. Der er dog ingen videnskabelig dokumentation for, at det kun er udvalgte typer af alkohol, der kan udløse urinsyreanfald.



Juli 2026

Skal jeg drikke meget vand?

Dehydrering er muligvis en risikofaktor for udvikling af urinsyregigt, omend der ikke er tilstrækkelige videnskabelige undersøgelser til at dokumentere dette. Det anbefales generelt, at alle mennesker drikker 1-1½ liter væske om dagen (inklusive kaffe og te). Hvis du tager vanddrivende medicin eller har problemer med hjerte og nyrer, anbefales det, at du taler med din læge omkring dit personlige væskebehov.

Hvor kan jeg finde yderligere information omkring kost?

De officielle kostråd kan du finde på [De officielle Kostråd - Fødevarestyrelsen](http://www.foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad)
(www.foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad)

Lever du efter kostrådene, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Du nedsætter risikoen for livsstilssygdomme som hjerte-kar sygdomme, type 2-diabetes og kræft. Samtidig forebygger rådene, at du tager på i vægt.