

## Kihti – Kihdin aiheuttama nivelkipu / tulehdus

Kihti on suomalaisille tuttu käsite, mutta monikaan ei tunnista nivelissä tuntuva kipua virtsahappokiteiden aiheuttamiksi. Kipu voi myös tuntua muuallakin kuin nivelissä, jolloin kipu on vaihtelevia kipukohtauksia nivelten läheisissä kudoksissa. Vaiva on yleinen ja melko kivulias, mutta onneksi pienellä ravinnon optimoinnilla vaiva pystytään pitämään kurissa, tai jopa ”poistamaan”.

- Virtsahappo on valkuaisaineiden aineenvaihdunnan lopputuotteita
- Kihdissä virtsahappo kiteytyy ja kertyy niveliin. Yleisimmin kihti iskee isovarpaan-tyviniveleen aiheuttaen kivuliaan niveltulehduksen. Hoitamattomana aiheuttaa vaurioita kyseiseen/kyseisiin niveliin.
- Kihti voi ilmentyä muissakin nivelissä sekä kudoksissa. Usein oireet tunnistaa kipukohtauksina, jotka tulevat ja menevät nopeallakin vaihteluvälillä.
- Kihtiä pidetään aineenvaihdunta-”sairautena”.
- Kihtiä voidaan lieventää ravintolisin ja lääkkein, mutta suositeltavampaa olisi paneutua ruokavalioon. **Poista aiheuttaja** - > älä hoida pelkästään oiretta.
- Käytäntö on näyttänyt, että parhaaseen tulokseen Kihdin hoidossa on ruokavalion + ravintolisien yhdistelmä.

*"Vuoden 1978 jälkeen potilasasiakkaalla on ollut Suomessa yksinoikeus tavoitteen asettamiseen. Koska potilas useimmiten ei ilmaise tavoitetta, lääkäri menettelee yleisesti hyväksytyyn näkemyksen mukaan. Maan tavaksi on siis tullut, että YHL-hoidon soveltamisessa ei tarvita varsinaista tahdonilmaisua."*

### TARKISTA NÄMÄ ASIAT:

- Syötkö liikaa **prosessoituja** liha-valmisteita? Eritoten punainen liha, leikkeleet, äyriäiset...
- Syötkö liikaa valkuaisaineita (proteiinia) suhteessa hiilihydraatti/rasva/kasvikunnan tuotteet.
- Juotko viikottain tai jopa päivittäin alkoholia? Olut, viski ja punaviini **yleisimpiä** kihtikohtausten aiheuttajia (käytettynä liian usein ja isoissa tai kohtuullisissa määrissä).
- Juotko tarpeeksi hyvälaatuista vettä?
- Stressaatko arjessa liikaa, tai kuormitatko kehoasi liialla treenamisella, suhteessa palautumiseen?

**ALTISTAA:**

- Puriinipitoinen ruokavalio [ punainen liha, prosessoitu liha, pienet kalat ja merenelävät, liika alkoholi (erit. olut), runsas sokerin käyttö, lihaliemivalmisteet ]
- Stressi (oksidatiivinen stressi)
- Fyysinen "liika"rasitus
- Antioksidanttien puutos
- Kehon happamoittaminen

**LIEVENTÄÄ:**

- **Välttää** ruokavaliossa paljon / kohtuullisesti Puriinia sisältäviä ainesosia:  
Punainen liha, pienet kalat, alkoholi, juustot, äyriäiset. Tarkista myös sokerin käyttö. Liika sokeri sotkee kehosi aineenvaihdunnan ja altistaa myös näin ollen niveloireisiin.
- **Lisää** antioksidantteja. Marjat + ravintolisät.
- Eritoten **C-vitamiini + Foolihappo** [C-vit esteröity 500-1500mg/päivä , folaatti ~400mg / päivä]
- Mahdolliset lääkkeet kuten Allpurinol.
- Lisää emäksisyyttä -> kasvikset yms. ruokavalioon päivittäiseen käyttöön
- Minimoi stressi ja optimoi liikunnan kuorma suhteutettuna arkeen sopivaksi. Älä päästä lihaksiasi aliravitsemus tilaan liialla lihaskuntoharjoittelulla.
- Vältä pitkäkestoista ketoosi tilaa (katabolia).

**C-vitamiinin lähteet:**

- Marjat+kasvikset+hedelmät, eritoten Tyrni / Mustikka / Mustaherukka / Acerola / Ruusunmarja / Vadelma / Paprika / Parsakaali / Appelsiini jne...
- **Ravintolisänä** esim. Solgarin Ester C, Bioteekin Super C. Esteröidyt C-vitamiinivalmisteet.  
\* annostus ~ 500-1500mg jaettuna useampaan annosteluun päivänmittaan.

**Foolihapon lähteet:**

- Kasvikset: Parsakaali / Punajuuri / Kukkakaali / Persilja / Munankeltuainen / Leseet
- **Ravintolisänä** esim. LifeExtensionin MetyyliFolaatti 400mikrog. , Solgarin MetyyliFolaatti 400/1000mikrog.
- Kurkumiini. Esim Biomed vahva kurkumiini.

## Summa Summarum

Joskus kihtityyppiset nivelvaivat johtuvat mitä ihmeellisimmistä syistä. Olen kuullut tiettyjen **infektioiden** puhkaisseeseen kroonisen niveltulehduksen, joka käyttäytyy täysin samankaltaisesti kuin kihti. Joidenkin rajujen **antibiottihoitojen** jälkiseurauksina on myös ollut se, ettei enää pysty syömään tiettyjä ruoka-aineita ilman kihdin tuomia kipukohtauksia. Johtuuko tämä sitten suolistobakteerien dysbioosista vai mahdollisesti ruuansulatushäiriöistä, sitä on vaikea tarkalleen sanoa ilman kattavaa suolistoanalyysiä. Jokatapauksessa, jos virtsahappoa kertyy kehoon aiheuttaen niveltulehduksia, on se ongelma! Ongelma, johon voidaan vaikuttaa sillä mitä suuhun laitetaan ja mitä ei. Olisi täysin järjetöntä vain hoitaa oiretta esim. kortisonilla, leikkauksilla ja allopurinol kuureilla ilman, että paneudutaan itse **aiheuttajaan**. Kokonaisvaltainen lähestymistapa kihdin hoidossa tuo parhaan lopputuloksen. Tuloksen jossa voit nauttia elämästä ilman kivuliaita niveltulehduksia.



## Terveisin

*Riku*

Riku Selvinen – Tmi Terveydentie  
Peltovuorentie 9 E 9  
01690 VANTAA

riku.selvinen@gmail.com  
+358 46 810 7493  
www.terveydentie.fi

Y-Tunnus : 2067326-1