

Ernährungstipps bei Hyperurikämie und Gicht

1 Beachten Sie, dass Sie Ihre Therapie und eine angepasste purinarme Kost auch dann befolgen sollten, wenn Sie sich gerade in einer beschwerdefreien Zeit ohne Gichtanfälle befinden.

2 Um den Puringehalt von Lebensmitteln einschätzen zu können, sollten Sie sich eine solche Tabelle besorgen. Ausschnitte finden Sie umseitig.

3 Nur kleine Fleisch- und Wurstportionen: am besten nur jeden zweiten Tag max. 100 g Fleisch oder Wurst.

4 Fleischersatz aus Sojaprodukten sollte nur wenig konsumiert werden, da diese Hülsenfrucht besonders purinreich ist.

5 Decken Sie Ihren Eiweißbedarf besser mit fettarmen Milchprodukten statt durch Fleisch und Wurst. Greifen Sie gerne zu Topfen, Joghurt und Käse (bevorzugen Sie fettarme Varianten).

6 Lassen Sie die Finger von Schalen- und Krustentieren (Meeresfrüchte, Hummer, Krabben etc.). Dies gilt auch für Sardinen, Sardellen, Sprotten, Heringe und Makrelen.

7 Gemüse & Obst tun Gutes – daher reichlich zugreifen! Vorsicht bei Hülsenfrüchten wie Bohnen, Linsen, Erbsen oder Soja und -produkten! Entgegen gängigen „Märchen“ sind Tomaten jedoch erlaubt.

8 Tauschen Sie Fleischsuppenwürze oder -würfel gegen pflanzliche Würze (ohne Hefezusatz).

9 Trinken Sie so wenig Alkohol wie möglich – vor allem Bier sollten Sie streichen! Alkoholfreie und -reduzierte Biere liefern in etwa gleich viel an Purinen. Konsumieren Sie reichlich Flüssigkeit – möglichst 2,5 Liter täglich! Je mehr Sie trinken, desto mehr Harn wird gebildet. Dadurch sinkt die Harnsäurekonzentration im Urin und Sie schützen sich vor Nierensteinen. Geeignet sind (Mineral-) Wasser, Kräuter- und Früchtetees und gespritzte Säfte.

10 Da Fasten oder Nulldiäten einen Gichtanfall auslösen können, sollten Sie versuchen, eventuelles Übergewicht durch eine Modifikation der Nahrungszufuhr zu reduzieren. Mehr Obst und Gemüse, weniger Fleisch- und Wurstprodukte, Reduktion der Fettzufuhr – Qualität vor Quantität; Achtung vor versteckten Fetten – bevorzugen Sie Vollkornprodukte, da u.a. die Sättigung länger anhält.

Alkoholkonsum einschränken

Alkohol hemmt die Harnsäureausscheidung und bewirkt, dass mehr Harnsäure gebildet wird. Konsumieren Sie zu viel an Alkohol, tragen Sie zu einem schlechteren Verlauf der Erkrankung bei und provozieren den nächsten Gichtanfall. Ganz wichtig ist daher: Alkoholzufuhr einschränken!

Insbesondere sollten Sie Bier meiden, da es für Menschen mit Gicht regelrechtes „Gift“ bedeutet – es enthält besonders viele Purine.

Übergewicht reduzieren

Eine Reduktion des Körpergewichts trägt bei bestehendem Übergewicht und gleichzeitiger Diagnose von Gicht dazu bei, den Harnsäurespiegel zu reduzieren und eine Besserung der Beschwerden zu bewirken. Die Körpergewichtsabnahme sollte dabei jedoch unbedingt langsam erfolgen und nicht durch eine Nulldiät oder strenges Fasten herbeigeführt werden. Eine zu schnelle Reduktion des Körpergewichts beeinflusst die Harnsäurewerte negativ. Reduzieren Sie dazu den Fettgehalt Ihrer Nahrungszusammenstellung und achten Sie auf ein Mehr an Bewegung. Eine überhöhte Aufnahme an Fett vermindert zudem die Ausscheidung von Harnsäure über die Nieren.

Ihr Apotheker berät Sie gerne über gesunde Ernährung bei Hyperurikämie und Gicht.

APOTHEKER-VERLAG 

Autorin: Mag. Karin Isolde Schmaranzer | Fotos: photos.com; MEV
Herausgeber: Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. | 1090 Wien
Quellen: > Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE: www.dge.de
> Ernährung des Menschen: Elmadfa, Leitzmann. Eugen Ulmer Verlag
> Verband der Diaetologen Österreichs: www.diaetologen.at
> Köstlich essen bei Gicht: Hund-Wissner, Wolfram. Trias-Verlag

Ernährungstipps bei Hyperurikämie und Gicht



Gicht – eine Erkrankung mit einem Defekt im Harnsäure-(Purin)-Stoffwechsel - ist in vielen Fällen erblich bedingt. Dennoch muss diese Erkrankung auch als Wohlstandskrankheit bezeichnet werden, da Ausbruch und Schwere der Gicht auf falschen Ernährungs- und Trinkgewohnheiten basieren. Schon in der Antike galt diese Stoffwechselerkrankung als Krankheit der Reichen; nur sie konnten sich üppiges, fettes, fleischreiches Essen und Alkohol in großen Mengen leisten.

Beeinflussen Sie den Verlauf!

Liegt eine entsprechende Veranlagung zu einer Erhöhung der Harnsäurewerte (Hyperurikämie) vor, kann sich in der Folge eine Gichterkrankung entwickeln – leidvolle Gichtanfälle stehen bevor. Dem Verlauf der Krankheit kann durch eine dauerhafte Ernährungsumstellung Einhalt geboten werden. Faktoren wie Übergewicht, purinreiche Kost oder übermäßiger Konsum von Alkohol begünstigen den Ausbruch bzw. beeinflussen den Verlauf der Krankheit. Bei Männern sollte der Harnsäurewert normalerweise bei 2 bis 7 Milligramm, bei Frauen bis 6 Milligramm pro Deziliter Blut liegen. Ab einem Harnsäurewert von 9 Milligramm pro Deziliter kann es zu einem Gichtanfall kommen. In der Behandlung eines chronisch überhöhten Harnsäurespiegels ist eine dauerhafte Senkung notwendig. Medikamente wie Urikosurika und Urikostatika können zwar eine Senkung der Serumharnsäurewerte bewirken, als Therapiegrundlage sollten jedoch immer erst alle Möglichkeiten einer purinarmen Diät ausgeschöpft werden. Liegt die Hyperurikämie noch unter 8 Milligramm pro Deziliter, ist eine alleinige Umstellung des Ernährungsverhaltens ausreichend.

Zentrale Rolle – Ernährungsumstellung

Eine Ernährungsumstellung führt dazu, dass mehr Harnstoffe ausgeschieden und weniger kristalline Harnsäureablagerungen und Urate gebildet werden. Reduzieren Sie über die Nahrungsaufnahme

die Purinzufuhr, kann man im Blut eine Senkung der Harnsäurewerte erkennen. Experten empfehlen eine Zufuhr an Purinen, die auf 2.000 bis 3.000 mg in der Woche bzw. 300 bis 500 mg pro Tag limitiert sein sollte. Zudem gibt es Hinweise, dass schlecht- oder unbehandelte Gicht mit Risikofaktoren in Verbindung steht, die die Entstehung einer Atherosklerose begünstigen können – durch eine purinarme Kost senken Sie daher auch Ihr Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

Die Beschwerden

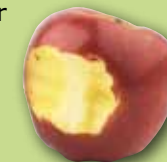
Zentrale Rolle spielen bei Gicht die beschriebenen Purine und deren Abbauprodukt, die Harnsäure. Erreicht die Harnsäurekonzentration einen Grenzwert, bei dem die Löslichkeit nicht mehr gegeben ist, lagert sich Harnsäure in Form von Harnsäurekristallen in den Gelenken, Geweben und/oder Nieren ab. Begünstigte Ablagerungsstellen sind in den Gelenksknorpeln, Sehnen und Knochen, bevorzugt an den Zehen-, Fuß- und Beingelenken. Die Ablagerungen der nadelscharfen Harnsäurekristalle (Urate) führen langfristig zu krankhaften Organveränderungen. Bei schlechter Behandlung und nicht angemessener Lebensweise ist die Lebensqualität der Betroffenen erheblich eingeschränkt.

Ernährungstipps bei Hyperurikämie und Gicht

Je nach Schweregrad der Erkrankung ist ein Verzicht auf besonders purinreiche Nahrungsmittel wie Innereien, Sardinen, Heringe, Fleischextrakte und Alkohol sowie andere purinreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Wurst, Geflügel, Fisch und Hülsenfrüchte angeraten. Sie sollten bevorzugt purinarme Lebensmittel wie Milch, Milchprodukte, Eier, Kartoffeln, die meisten Gemüsesorten und Vollkornprodukte verzehren. Als besonders geeignete Ernährungsform hat sich bei Gicht die sogenannte **ovo-lacto-vegetabile Kost** – überwiegend pflanzliche Kost mit Ei- und Milchprodukten – gezeigt. Obst, die meisten Gemüsesorten (Ausnahme Hülsenfrüchte), Milch und Milchprodukte wie Käse, Eier, hochwertige Fette sowie Öle, Wasser und Zucker sind für Menschen mit erhöhten Harnsäurewerten unbedenklich. Auch Kaffee und Tee stellen – entgegen gängigen Meinungen – bei Hyperurikämie kein Problem dar.

Purin-/Harnsäuregehalt in Lebensmitteln (essbarer Anteil)

eine Portion (g/ml)	Lebensmittel	Harnsäure (mg)
purin-/harnsäurefrei bzw. sehr purinarm		
200	Milch, Buttermilch	0
200	Joghurt	0
30	Emmentaler	3
60	Ei	3
80	Tomate	8
50	Weckerl	20
150	Apfel	23
200	Grapefruit	30
150	Reis, poliert/gekocht	38



Mittlere Purin-/Harnsäuremengen

200	Weißkohl	40
200	Spargel	50
200	Lauch	80
200	Spinat	100
200	Schollenfilet	130
100	Fleisch (Huhn, Rind, Schwein, Kalb; roh)	bis 170



Große Purin-/Harnsäuremengen

100	Makrele, geräuchert	170
100	Hähnchen, gegrillt	240
100	Innereien (Leber, Nieren)	bis 360
100	Ölsardinen	350
100	Sprotten	500
100	Kalbsbries	900