

**Dr. Martin GÄBLER**  
Arzt f. Allgemeinmedizin  
Ernährungsmedizin  
Notarzt

Reidenweg 26, 9500 Villach

Tel: 04242-550 40 Fax: -14

# GICHT und ERHÖHTE HARNSÄURE (Hyperurikämie)

## Allgemeines über die Erkrankung

Die Gicht ist die klinische Manifestation einer angeborenen Stoffwechselstörung, der familiären Hyperurikämie!

Hyperurikämie ist die Erhöhung der Harnsäurekonzentration im Blut.

Sie wird stark beeinflusst durch Fehl- und Überernährung, sowie durch übermäßigen Alkoholkonsum.

***In Zeiten der Not ist die Gicht selten, in Zeiten des Wohlstandes häufig!***

## Ursachen

1. Verminderte Harnsäureausscheidung über die Niere (z.B. durch Alkohol)
2. Vermehrte Harnsäurebildung
  - Harnsäure fällt beim Abbau von Purinkörper an, die entweder im Körper gebildet (z.B. bei sehr schnellem Gewichtsverlust) oder mit der Nahrung zugeführt werden (z.B. durch eine fleischreiche Ernährung).

***Gichtanfälle treten häufig nach Festlichkeiten auf aber auch während der Spargelzeit!***

## Folgen

Harnsäure lagert sich in Gelenken, an Knochen, Knorpeln, Sehenscheiden, unter der Haut und in der Niere ab. Einige Zeit macht die Harnsäureerhöhung keine Beschwerden. Doch die Schädigung der betroffenen Körperteile geht voran. Schließlich kommt es zur schmerzhaften Gelenkentzündung – GICHTANFALL – Gelenkszerstörung und Nierenschädigung, mit Bluthochdruck und eventuell Nierensteinen.

***Die Hyperurikämie kann zwar medikamentös beeinflusst werden, die Basistherapie ist jedoch eine entsprechende Ernährung.***

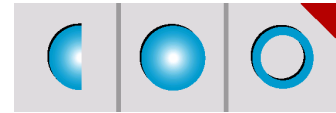
***Ziel der Therapie ist ein Serumharnsäurespiegel***

***bei Frauen unter 5,7mg/dl***

***bei Männer unter 7mg/dl.***

## Ernährungstherapie

1. Einschränken der Purinzufuhr
2. Bevorzugen von fettarmer Milch und Milchprodukten
3. Alkoholzufuhr reduzieren
4. Körpergewicht normalisieren



## 1. Einschränken der Purinzufuhr

- **Auf sehr purinreiche Lebensmittel völlig verzichten**
  - Fleisch – und Knochensuppen, auch Hühnersuppen, Suppenwürfel, Suppenpulver, Packerlsuppen
  - Innereien (Leber, Nieren, Milz, Beuschel, Bries, Knochenmark)
  - Geräucherte Fische (Lachs, Hering, Bückling, Sprotten, Schillerlocken)
  - Anchovis, Ölsardinen
  - Garnelen, Muscheln, Austern, Hummer, Krabben, Krebse
  - Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) **Erdnüsse**
- **Maximal eine Fleisch-, Fisch- oder Wurstmahlzeit pro Tag (max. 100 g)**
- **Spinat, Spargel, Karfiol, Kohlsprossen nur in sehr kleinen Mengen**
- **Auch Sojaprodukte, Hefe, Schokolade und Bier (auch alkoholfreies) enthalten Purine!**

## 2. Bevorzugen von fettarmen Milchprodukten

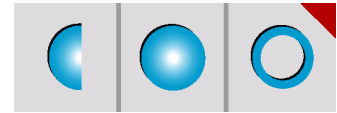
- Magermilch, Haltbarmilch, Buttermilch, Magerjoghurt, Magerjoghurt mit Früchten, Molkegetränke, Magertopfen bis 20 % F.i.T., „Hüttenkäse“, „Picotta“, magere Käsesorten bis 45% F.i.T., wie z.B. Quargel, Tilsiter, Edamer, Stangenkäse, div. Schmelzkäse, Mozzarella und Schafskäse.
- Vollmilch, Sauermilch, Joghurt 3,6 %, Kefir, Sauerrahm, Obers und dergleichen in kleinen Mengen.

## 3. Alkoholzufuhr reduzieren

- Milchsäure, das Abbauprodukt des Alkohols, schränkt die Harnsäureausscheidung durch die Niere ein
- **Bei Harnsäurewerten über 8,5 mg/dl sollte auf alkoholische Getränke völlig verzichtet werden**
- Bis zu diesem Wert maximal ½ l Bier oder ¼ Wein oder 1 Aperitif pro Tag.

## 4. Körpergewicht normalisieren

- Mit zunehmendem Gewicht steigt die Bildung von Harnsäure im Körper. Deshalb sollte unbedingt das Normalgewicht angestrebt werden
- Die Gewichtsreduktion soll aber langsam erfolgen – max. ½ kg pro Woche.
- Ein paar Tipps zum Abnehmen:
  - Regelmäßig Bewegung machen – mind. 3 mal ½ Stunde pro Woche.
  - Mahlzeiten möglichst zur selben Zeit einnehmen, langsam essen und gut kauen, nur essen bei Hunger und rechtzeitig aufhören
  - Portion am Teller anrichten, nichts mehr nachholen
  - Kalorienarme Zwischenmahlzeiten einplanen, anstatt unkontrolliert naschen oder zu langen Essenspausen
  - Bewusst essen – nicht beim Fernsehen oder beim Zeitung lesen



## Noch einige Tipps

- **Auf eine ausgewogene Ernährung achten!**
  - Essen Sie täglich 2 Portion Obst, 2 Portionen Gemüse (Ausnahmen beachten!) und 1 Portion Salat
  - Bevorzugen Sie Vollkornprodukte
  - Meiden Sie Zucker, auch Fructose und anderen Diabetikerzucker
  - Meiden Sie Mehlspeisen, Weißbrot, Semmel und Süßigkeiten
  - Wählen Sie bei Fleisch, Fisch, Wurst und Milchprodukten in der Regel fettarme Variationen
- **Reichlich trinken**, damit die Harnsäurekonzentration herabgesetzt wird.
  - 2-3 l pro Tag
  - Möglichst kalorienarme Getränke wie Leitungswasser, Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees, Diätlimonaden, 100%ige Fruchtsäfte und Gemüsesäfte nur verdünnt
- Pflanzliche Öle und Margarinen bevorzugen.
  - **Vorsicht !** Der Energiegehalt ist aber genau so hoch wie bei den tierischen Produkten.
- Als Ersatz für Knochen- und Fleischsuppen können Gemüsebrühen, Gemüsebrühwürfel oder Packerlsuppen auf pflanzlicher Basis verwendet werden.
- Körperliche Überbelastung vermeiden, da dabei vermehrt Harnsäure freigesetzt wird.
- Regelmäßiges körperliches Training wirkt sich jedoch positiv aus.
  - 3 mal pro Woche Ausdauertraining (Schwimmen, Radfahren, Wandern...)
- **Nahrungs- und Alkoholexzesse meiden!**
  - Essen Sie öfters, dafür jedoch weniger auf einmal!
- **Setzen Sie harnsäuresenkende Medikamente nicht selbständig ab.**
- **Vorsicht! Grobe Ernährungsfehler können selbst bei medikamentöser Behandlung zum Gichtanfall führen.**