

PatientInneninformation: Gicht

Gicht (oder „Hyperurikämie“) ist eine **Stoffwechselerkrankung** durch zu viel **Harnsäure im Blut** (über 6,5 mg%) - „Harn“säure hat in diesem Fall nichts mit Urin zu tun.

Die **Kristalle** der Harnsäure können in **Gelenken** und an anderen Orten abgelagert werden, was zu typischen Symptomen der akuten oder chronischen Gicht führt.

Harnsäure entsteht im Körper durch den Abbau von **Purin**, das mit der Nahrung zugeführt wird. Die **Behandlung** der Gicht erfolgt daher zunächst durch **Diät**, d.h. durch weniger Purin in der Nahrung.

Bei zu hohen Harnsäurewerten im Blut (über 8,5 mg%) bzw. bei Komplikationen sind aber zusätzlich **Medikamente** notwendig.

Das Ziel ist ein Harnsäurespiegel von unter 5,5 mg%.

Nahrungsmittel mit viel Purinen (möglich selten, möglichst wenig davon essen):

- Innereien: Leber, Niere, Milz, Herz, Lunge, Bries
- Hülsenfrüchte, Kohl, Karfiol, Linsen, Erbsen, weiße Bohnen, Tomatenkonzentrat
- Getrocknete Steinpilze und Eierschwammerln
- Bierhefe, Trockenhefe, Bäckerhefe
- Stockfisch, Sardinen, Forelle, Sardellen, Matjeshering, Wels, Zander, Thunfisch, Makrele, Lachs, Schalentiere
- Wild (v.a. Hirsch, Reh, Fasan, Rebhuhn, Wildente), Schwein, Kalb
- Alkohol (v.a. **Bier** bewirkt Harnsäureanstieg) und eiweißreiche Nahrungsmittel.

Milch und Milchprodukte sowie Eier sind aber purinfrei bzw. sehr purinarm.

Sie sind eine sehr gute Eiweißquelle. Reines Eiweiß fördert sogar die Harnsäureausscheidung über die Nieren und senkt dadurch die Harnsäure im Blut.

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist ebenfalls wichtig (mindestens 2 Liter pro Tag!).

Zusammenfassung

- Diät: purinarme Kost, v.a. selten Innereien, Hülsenfrüchte, Wild
- maximal einmal am Tag ca. 150g Fleisch, Fisch oder Wurst
- Milch, Milchprodukte und Eier als bevorzugte Eiweißquelle
- Alkoholkonsum einschränken (v.a. weniger/kein Bier)
- Normalisierung des Körpergewichtes
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens 2 Liter pro Tag)

Gicht-fördernd: Exzesse und üppige Feiern aber auch extreme Fastenkuren!

Optimal für Sie: gesunde Ernährung mit Reduktion bestimmter Lebensmittel.