

**ERNÄHRUNGSRATGEBER**

 **HARNSÄURE und GICHT**

**Definition**

Bei Gicht handelt es sich um eine Störung des sog. Purin-Stoffwechsels. Infolge hoher Harnsäurekonzentrationen im Blut kommt es zu Ablagerungen von Harnsäurekristallen in Gelenken und Geweben. Erhöhte Harnsäurewerte führen zwar nicht zwangsläufig zur Gicht, sie stellen aber die biochemische Grundlage dar. Mit der Höhe der Harnsäurekonzentration im Blut steigt die Wahrscheinlichkeit eines Gichtanfalles.

**Ursachen**

Die weitaus häufigste Ursache erhöhter Harnsäurewerte im Blut ist unser `Lebensstil`. Falsche Ernährung, insbesondere purinreiche Ernährung, reichlich Alkoholkonsum und Bewegungsmangel führen zur Gicht. Die Gicht zählt zu den typischen Wohlstandserkrankungen. In Zeiten des Notstandes war die Gicht kaum anzutreffen, während die Anzahl der Erkrankungen seit dem 2. Weltkrieg stetig zunimmt. Heute weisen 10% aller Männer erhöhte Harnsäurewerte auf. Frauen sind zwar weniger betroffen (5%), ihr Anteil steigt jedoch nach den Wechseljahren, was auf die hormonelle Umstellung aber auch auf Übergewicht und Fehlernährung sowie Bewegungsmangel zurückzuführen ist.

**Symptome**

Ein akuter Gichtanfall führt zu Schmerzen, Schwellungen und Hautrötungen an den Gelenken. Oft ist das Großzehengrundgelenk betroffen. Die Entzündungen können sich dann auf benachbarte Gebiete ausdehnen. Grundsätzlich können auch andere Gelenke betroffen sein. Begleitsymptome wie allgemeines Krankheitsgefühl, Fieber, erhöhter Puls, Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen können auftreten.

**Krankheitsverlauf**

Nach dem ersten akuten Gichtanfall können Wochen bis sogar Jahre vergehen (symptomfreies Intervall), bis weitere Beschwerden auftreten. Wenn die Krankheit unbehandelt bleibt, kann es zu schweren Komplikationen kommen. Charakteristisch ist das Auftreten sogenannter Gichtknoten (Tophi), die Knorpeln (Ohr) Knochen und innere Organe betreffen können. Weiterhin kann es zur Ausbildung einer Gichtniere und Nierensteinen kommen. Die Schmerz-attacken kommen in immer kürzeren Zeitintervallen.

**Therapie**

Erstes Ziel ist die Einhaltung einer strikten diätetischen Behandlung. Eine dauerhafte Senkung der Harnsäurewerte im Blut auf 6mg/dl ist anzustreben. Wenn bei Harnsäurewerten zwischen 7,5 und 9 mg/dl noch keine akuten gesundheitlichen Probleme bestehen, reichen diätetische Maßnahmen meistens aus. Bei Konzentrationen über 9 mg/dl bzw. bei gleichzeitigem Auftreten von Komplikationen (Gichtanfälle, Nierensteine) ist eine zusätzliche medikamentöse Behandlung unbedingt erforderlich.

**Was sind Purine?**

Nahrungspurine werden im menschlichen Körper zu Harnsäure abgebaut. Deshalb ist bei entsprechender Veranlagung (Hyperurikämie) die Zufuhr von Harnsäure auf etwa 500 mg pro Tag zu reduzieren. Um diesen Wert nicht zu überschreiten, sollten höchstens einmal am Tag 150g Fleisch oder Wurst verzehrt werden. Innereien enthalten den höchsten Harnsäuregehalt. Sie sind deshalb ganz zu meiden. Aber auch der Verzehr von harnsäurereichen pflanzlichen Nahrungsmitteln wie z.B. von Hülsenfrüchten, Kohl und Brokkoli sollte eingeschränkt werden, ebenso der Genuss von Fructose haltigen Getränken (süße Getränke, Fruchtsäfte).

Mi**lch und Milchprodukte**

Da ein hoher Eiweißgehalt von Lebensmittel meist auch mit einem hohen Puringehalt verbunden ist, sollte mit proteinreichen Lebensmitteln sparsam umgegangen werden. Milch und Milchprodukte sowie Eier sind purinfrei bzw. sehr purinarm. Sie eignen sich besonders als Proteinquelle, da reines Eiweiß die Harnsäureausscheidung über die Niere sogar fördert, was sehr positiv in der Behandlung ist.

**Alkohol**

Häufiger Auslöser von Gichtanfällen ist der übermäßige Konsum von Alkohol. Der Harnsäurestoffwechsel wird dabei auf mehreren Wegen beeinflusst. Zum einen führt Alkohol zu einer Übersäuerung des Blutes und es entsteht vermehrt körpereigene Harnsäure, zum anderen hemmt Alkohol die Harnsäureausscheidung über die Niere. Insbesondere Bier hat einen hohen Puringehalt. Ein halber Liter Bier enthält immerhin 170 mg Harnsäureäquivalent. Dadurch und durch die negativen Wirkungen des Alkohols erhöht sich die Wahrscheinlichkeit eines Gichtanfalles.

**Fett**

Die Kombination von Alkoholkonsum und fettreicher Nahrung, welche die Harnsäureausscheidung zusätzlich hemmt, ist besonders ungünstig. Die tägliche Aufnahme sollte 70g Fett nicht übersteigen. Das entspricht etwa 30% der Gesamtenergiezufuhr.

Die Art des Fettes ist in diesem Fall nicht von Bedeutung. Im Rahmen einer gesunden Ernährung empfiehlt es sich jedoch, den Anteil tierischer Fette zugunsten von pflanzlichen Ölen zu reduzieren.

**Fasten**

Beim totalen Fasten ("Nulldiät") kommt es zu einem starken Verlust von Körpersubstanz. Hierbei werden durch den Abbau von Körperfett sog. Ketonkörper gebildet, die die Ausscheidung der Harnsäure hemmen. Dadurch relativiert sich der positive Effekt der Gewichtsabnahme auf den Harnsäurepool. Es sollte eine langsame, aber stetige Gewichtsreduktion angestrebt werden, so dass das Auftreten von Ketonkörpern vermieden wird. Daher ist langfristige Ernährungsumstellung mit der damit verbundenen geringeren Fettzufuhr.

Tipps zum Abnehmen und zur richtigen Diät OHNE Mangelerscheinungen und Körpersubstanzverlust erhalten Sie jederzeit von uns im persönlichen Gespräch!

**Zusammenfassung**

* Harnsäure-reduzierende Kost (<500mg Harnsäure/Tag)
* maximal einmal am Tag 150g Fleisch oder Wurst (am Anfang ist es sinnvoll, die Portionen abzuwiegen, da man dazu neigt, die Portionsgröße zu unterschätzen!)
* auf Innereien verzichten
* Purin reiche pflanzliche Lebensmittel wie z.B. Hülsenfrüchte, Kohl, Rosenkohl, Linsen, Erbsen, weiße Bohnen etc. meiden
* Milch und Milchprodukte und Eier als bevorzugte Eiweißquelle konsumieren
* Alkoholkonsum einschränken (max. 1 Glas eines alkoholischen Getränkes pro Tag), Bier am besten ganz meiden
* Normalisierung des Körpergewichtes
* Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mind.2l/Tag).

**Die beste Vorbeugung gegen Hyperurikämie und Gicht ist das Vermeiden von Exzessen, üppigen Feierlichkeiten und extremen Fastenkuren.**