

Ernährungsempfehlungen bei Hyperurikämie und Gicht

- **Hyperurikämie und Gicht — Was ist das?**

Mit dem Begriff Hyperurikämie werden zu hohe Harnsäurespiegel im Blut bezeichnet, die das Risiko für die Entstehung einer Gicht erhöhen. Dieses Risiko steigt ab einer Harnsäurekonzentration von 8,0mg/dl deutlich an. Die Gicht ist eine Erkrankung, bei der die Harnsäurespiegel im Blut erhöht sind und zu Ablagerungen von Harnsäurekristallen in Gelenken, Nieren und Harnwegen führen.

Bei Veranlagung fördern Übergewicht, purinreiche Ernährung und erhöhter Alkoholkonsum die Entstehung der Gicht.

Normalwerte der Harnsäurekonzentration im Blut:

< 6,0 mg / dl bzw. 356 mmol / l für Frauen

< 7,0 mg / dl bzw. 416 mmol / l für Männer

Reichhaltiges Essen und übermäßiger Alkoholenuss können einen akuten, sehr schmerzhaften Gichtanfall auslösen, der meist das Großzehengrundgelenk betrifft.

- **Ursachen:**

Bei einer primären Gicht handelt es sich um eine vererbte Stoffwechselstörung. Die Ursache liegt in einer verminderten Harnsäureausscheidung über die Nieren. Die sekundäre Gicht kann als Begleiterkrankung anderer Erkrankungen (z. B. Blutkrankheiten, Nierenerkrankungen) sowie bei Chemotherapie auftreten.

- **Was sind Purine bzw. Harnsäure?**

Die Harnsäure wird im Stoffwechsel des Menschen als Endprodukt des Abbaus sogenannter Purine gebildet. Purine sind Bausteine des in den Zellkernen enthaltenen Erbmateri als und anderer Verbindungen. Sie werden mit der Nahrung aufgenommen und entstehen im körpereigenen Stoffwechsel. Die über die Ernährung aufgenommene Purinmenge wirkt sich direkt auf die Harnsäurespiegel aus. Übergewicht, purinreiches Essen und hoher Alkoholkonsum führen als ernährungsbedingte Faktoren zur Erhöhung der Harnsäurewerte im Körper.

- **Empfehlungen zur Ernährung bei erhöhter Harnsäure bzw. Gicht**

Bei **leicht erhöhten Harnsäurespiegeln (unter 8- 8,5mg/dl)** kann alleine durch Ernährungsumstellung eine Normalisierung erreicht werden.

1. Senken Sie Ihr Körpergewicht!

Bei mäßig erhöhten Harnsäurespiegeln normalisiert sich der Wert oft schon durch eine Gewichtsabnahme. Die täglich zugeführte Energiemenge sollte so bemessen sein, dass das Übergewicht wenigstens um 5 bis 10 kg gesenkt wird.

2. Achten Sie auf den Purin Gehalt der Lebensmittel!

Bestimmte Lebensmittel wie Innereien, Fleisch, Wurst und bestimmte Fischarten, auch Krustentiere, enthalten besonders viele Purine. Da der Harnsäurespiegel im

Blut im Verhältnis zu der mit der Nahrung zugeführten Purinmenge ansteigt, bewirkt eine purinarme Ernährung eine Senkung des Harnsäurespiegels im Blut. Bevorzugen Sie daher Lebensmittel mit einem niedrigen Purin- bzw. Harnsäuregehalt. Verzehren Sie nur kleine Fleisch- und Wurstportionen (nicht mehr als 100 g Fleisch oder Wurst am Tag) und möglichst nicht jeden Tag. Essen Sie fünf Mal am Tag 1 Portion Gemüse oder Obst. Die meisten Gemüse- und Obstsorten sind purinarm. Beachten Sie, dass schnellwachsende Gemüsesorten, wie grüne Bohnen, Blumenkohl, Brokkoli sowie Hülsenfrüchte und Spinat den Harnsäurespiegel ansteigen lassen. Von den Lebensmitteln mit hohem Puringehalt sollten Sie nur kleine Mengen verzehren oder ganz darauf verzichten.

3. Trinken Sie reichlich, schränken Sie aber Ihren Alkoholkonsum ein!

Trinken Sie mindestens 2l täglich. Je mehr Harn die Nieren bilden, umso niedriger ist die Harnsäurekonzentration im Urin. Bevorzugen Sie dabei kalorienfreie Getränke wie Mineralwasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees. Vorsicht bei alkoholischen Getränken. Alkohol fördert die Harnsäurebildung und hemmt die Harnsäureausscheidung der Nieren. Gichtanfälle treten oft nach "durchzechten" Abenden auf. Die in Kaffee, Kakao und schwarzen Tee enthaltenen Purine brauchen Sie nicht zu berücksichtigen, da diese nicht zu Harnsäure abgebaut werden.

4. Zusammenfassung:

- ⇒ Senken Sie ein erhöhtes Körpergewicht.
- ⇒ Wählen Sie purinarme Lebensmittel aus.
- ⇒ Trinken Sie reichlich, aber nur wenig alkoholische Getränke.
- ⇒ Bleiben Sie in Bewegung.

- Beispiele für **purinfreie bzw. sehr purinarme** Lebensmittel

Milch – und Milchprodukte, Käse < 50mg/100g

Eier, Obst, Nüsse

Gemüse: Blattsalate, Tomaten, Paprika, Radieschen, Fenchel, Karotten, Gurke, Weißkohl, Zwiebel

Kartoffeln, Reis, Teigwaren,

Getreideprodukte (Brot/Brötchen)

- Beispiele für Lebensmittel mit **mittleren Puringehalt** :

Gemüse: Spinat, Rotkohl, Wirsing 50 –150mg/100g

Bohnen, Blumenkohl, Broccoli, Lauch, Champignons

Fisch (Scholle, Kabeljau, Rotbarsch)

Wild

Geflügel ohne Haut

Lamm, Schwein, Kalb, Wurst, Fleischerzeugnisse

- Beispiele für Lebensmittel mit **hohen Puringehalt** :

Geflügel mit Haut > 150mg / 100g

Innereien, Fleischextrakt, Boullion

Hering, Ölsardinen, Lachs, Makrele, Sprotten, Anchovis (Sardellen), Krustentiere

Hülsenfrüchte (grüne Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Linsen)