



Gicht - erhöhte Harnsäure - ein Ernährungsratgeber

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde ein erhöhter Harnsäurespiegel im Blut festgestellt. Harnsäure ist ein normales Stoffwechselprodukt des Körpers. Eine erhöhte Menge kann durch Veranlagung begünstigt werden, vor allem aber durch die **Art der Ernährung**. In schlechten Zeiten wie nach dem Krieg gab es keine Gicht - ebenso kommt sie bei Vegetariern kaum vor. Deutlich erhöhte Harnsäurewerte erhöhen die Wahrscheinlichkeit von Gicht-Attacken (schmerzhaften Gelenkentzündungen) und Nierensteinbildung - beides vor allem bei ungenügender Flüssigkeitszufuhr.

Bei massiv erhöhten Harnsäurewerten und vor allem, wenn es schon einmal zu Gichtereignissen oder Harnsäuresteinen in der Niere gekommen ist, empfehlen wir neben der Ernährungsumstellung den Wirkstoff Allopurinol, den es unter verschiedenen Handelsnamen und Wirkstärken gibt (Medikamenteneinnahme dauerhaft 1x abends). Unter Allopurinol kann es zu schweren Hautallergien kommen – dann sollten Sie es absetzen und uns unverzüglich aufsuchen.

Abzuraten ist von Alkohol, vor allem Bier und Innereien.

Ungeeignete Nahrungsmittel (enthalten meist hohe Purinmengen) sind Bries, Leber, Niere, Pökelschinken, fette Bratensaucen, Fleischextrakte, Räucherwurst, Wildbret jeglicher Art, Sardellen, Ölsardinen, Karpfen, geräucherte Fische, Sprotten, Schalentiere, Geflügel aller Art.

Trotz eines hohen Purinanteils erhöhen die meisten Gemüse das Risiko für einen Gichtanfall nicht.

Empfohlene Nahrungsmittel (mit geringem Puringehalt): Fruchtsäfte, verdünnte Gemüsesäfte, Tee, Kaffee, Früchte aller Art, Milch, Joghurt und Käse, Butter und Pflanzenmargarine. Gemüse: grüne Salate, alle Kohlarten, Gurken, Rüben, Kürbis, Sellerie, Karotten, Rettich, Zwiebeln, Tomaten. Eier und Eierspeisen, Brot und Teigwaren, Kartoffeln, Petersilie, Schmittlauch, Basilikum, Thymian, Majoran, Dill, Zitronenmelisse.

Wenn Sie es schaffen, Ihr Körpergewicht dauerhaft zu normalisieren, normalisiert sich die Harnsäure fast automatisch. Von radikalen Diäten ist hierbei abzuraten: es kann zu Beginn einer sehr raschen Gewichtsabnahme zu einer Erhöhung des Harnsäurespiegels und damit sogar zu einem Gichtanfall kommen.

Wenn die Harnsäurespiegel dauerhaft normalisiert sind, wird man zunächst versuchen, ohne das Medikament auszukommen. In einem zweiten Schritt können Sie die zugegebenermaßen sehr strengen Ernährungsvorschriften etwas zu lockern.

In jedem Fall sollten Sie aber auf Dauer Bier und Innereien ganz meiden, nicht über den Durst trinken und **nur sehr wenig Fleisch** zu sich nehmen.

Mit guten Wünschen für Ihr Gesundheit – Ihr Praxis-Team