



Ernährung bei Gicht-Hyperurikämie

Bei Ihnen wurden erhöhte Harnsäurewerte im Blut ($> 6,4$ mg/dl) festgestellt. Werte über dieser Grenze können einen schmerzhaften Gichtanfall verursachen, da dabei Harnsäure ausfällt und sich somit kleinste Kristalle bilden können. Lagern sich diese Kristalle in Gelenken (häufig Schmerzen im Großzehengrundgelenk) ab, werden somit intensive entzündliche Prozesse vom Immunsystem verursacht.

Was bedeutet Hyperurikämie?

Als Hyperurikämie werden erhöhte Harnsäurewerte im Blut bezeichnet. Das Symptom davon ist der akute Gichtanfall mit starken Schmerzen, Schwellungen und Rötung an einem betroffenen Gelenk. Eine Einteilung erfolgt in primäre (familiäre) und sekundäre Formen der Hyperurikämie. Meist beruht die primäre Form auf einer Störung der Harnsäureausscheidung über die Niere. Seltener ist eine durch einen Enzymdefekt erhöhte Eigenproduktion die Ursache. Sekundäre Formen sind durch andere Erkrankungen oder Arzneimittel verursacht. Bei entsprechender erblicher Veranlagung fördern Übergewicht, purinreiche Ernährung, und Alkoholkonsum die Gichtsymptomatik.

Wie kann die medikamentöse Therapie ergänzt werden?

Ihr Arzt rät bei erhöhten Harnsäurekonzentrationen zu einer medikamentösen Therapie, um die Folgen und das Risiko eines Gichtanfalls zu vermindern. Zudem ist eine Ernährung, die die Purinkonzentration der Lebensmittel beachtet, wichtig, um das Symptom Gicht in Verbindung mit Medikamenten auszuschalten. Als Basis soll eine purinarme Ernährung gewählt werden, denn damit kann die Zufuhr über die Nahrung effektiv minimiert werden. Weiter ist es sinnvoll bestehendes Übergewicht langsam abzubauen. Eine Ernährung mit zuviel ungünstigen Fetten und Alkohol verhindert die Ausscheidung der Harnsäure über die Nieren. Ebenso kann strenges Fasten, durch den schnellen Abbau von Körperfett und damit einer reduzierten Harnsäureausscheidung einen Gichtanfall verursachen. Viele Lebensmittel mit einer niedrigen Purinkonzentration können zu einer allgemein besseren Ernährung beitragen. Somit lässt sich eine Normalisierung des Körpergewichts erreichen. Von großer Bedeutung ist die Erhöhung der Zufuhr von Flüssigkeit, am Besten in Form von Wasser. Trinken von Wasser unterstützt die medikamentöse Therapie, indem Harnsäure effektiv ausgeschieden wird.

Gibt es aktuelle Studiendaten?

Eine Studie (Choi et al. 2008) untersuchte den Zusammenhang zwischen dem vermehrten Konsum von Softdrinks und fruchtuckerhaltigen Getränken, wobei sich ein erhöhtes Gichtisiko ergab. Die Harnsäurekonzentration im Blut steigt schon wenige Minuten nach dem Verzehr fruchtuckerhaltiger Getränke an. Die Studie belegt, dass Fruchtzucker (insbesondere vermehrter Konsum von Apfelsaft) als Auslöser von Gichtanfällen gesehen werden kann.

Grundlagen der Ernährung bei Gicht

Harnsäure entsteht im menschlichen Körper beim Abbau von Purinen, die durch die Nahrung aufgenommen werden, aber auch aus körpereigenen Stoffwechselprozessen stammen.

Purine sind lebenswichtige Bausteine und somit auch in jedem Zellkern in der genetischen Erbinformation enthalten. Beim Abbau der Purine entsteht Harnsäure. Auch Kaffee, Tee oder Kakao enthalten purinartige Verbindungen, die aber wegen ihrer chemischen Struktur nicht zu Harnsäure abgebaut werden und somit verzehrt werden können.

Ziel der Ernährung ist die Senkung der Purinaufnahme. Damit besteht die Möglichkeit zusätzlich zur medikamentösen Therapie die Harnsäurewerte zu normalisieren und langfristig auf einen normalen Wert zu halten. Von besonderer Bedeutung ist eine abwechslungsreiche Kost, die eine langfristige Umsetzung gewährleistet.

Eckpunkte einer Optimierung der Ernährung bei erhöhten Harnsäurewerten:

- Mindestens 1,5 – 2 Liter Flüssigkeit pro Tag, am Besten in Form von Wasser und Kräutertees. Fruchtsaftschorlen im Verhältnis 5 Teile Wasser zu 1 Teil Saft oder besser 6:1 mischen.
- Einschränkung der Zufuhr von Alkohol (auch alkoholfreies Bier), Softdrinks und fruchtzuckerhaltigen Getränken.
- Voluminöse, wasserreiche Lebensmittel bevorzugen. 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag.
- Vermehrter Verzehr von ballaststoffreichem Gemüse, Kartoffeln, Getreide und Getreideprodukten.
- Die Purinzufuhr soll maximal 500 mg Harnsäure pro Tag, oder 3000 mg Harnsäure pro Woche betragen.
- Die Angaben in den Lebensmitteltabellen geben den Puringehalt eines Lebensmittels pro 100 g an. Bei der Beachtung der Purinzufuhr sollte immer der Puringehalt pro Portion beachtet werden
- Höchstens 100 – 150 g Fisch, Fleisch oder Wurst pro Tag, keine Fleischbrühe und Fleischextrakte
- Verzicht auf Innereien, auch Leberwurst, sowie einige Fischarten, wie Sardinen, geräucherte Sprotten und Makrelen
- Meiden größerer Portionen Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, weiße Bohnen)
- Als Eiweißquelle eignen sich fettarme Milch- und Milchprodukte, besonders Käse, Sauermilchprodukte (Joghurt), Hühnereier
- Verwendung pflanzlicher Öle (Rapsöl, Leinöl) und Nüsse

Lebensstil

Normalisierung des Körpergewichts und Steigerung der körperlichen Aktivität durch geeignete Bewegung. Wenn die Empfehlung Ihres Arztes eine medikamentöse Therapie (z. B. Allopurinol, Adenuric, Febuxostat, Benzbromaron) beinhaltet, sollten Sie die genannten Empfehlungen zur Ernährung und Bewegung ebenso in Ihren Lebensstil einbauen, um ein möglichst optimales Ergebnis bei der Therapie zu erzielen.

