

Therapieziele

Ziel der diätetischen Behandlung ist eine dauerhafte Senkung des Harnsäurebestandes auf etwa 5,5 mg/dl. Wenn bei Harnsäurewerten zwischen 8,5 und 9 mg/dl keine akuten Probleme auftreten, reichen diätetische Maßnahmen meist aus. Bei Konzentrationen über 9 mg/dl bzw. bei gleichzeitigem Auftreten von Komplikationen (Gichtanfälle, Nierensteine) ist eine zusätzliche medikamentöse Behandlung erforderlich.

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, Fisch 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 Rosenkohl, Spargel sollte eingeschränkt werden. So wie der Genuss von fructosehaltigen Getränken, da der Abbau von Fructose auch zur vermehrten Bildung von Harnsäure beiträgt.

Milch und Milchprodukte

Da ein hoher Eiweißgehalt von Lebensmittel meist auch mit einem hohen Puringehalt verbunden ist, sollte mit proteinreichen Lebensmitteln sparsam umgegangen werden.

Weitere tierische Produkte, wie Milch, Butter, Käse, Joghurt und Eier, sind in Maßen annehmbar als Teil der Ernährung bei Gicht. Sie beeinflussen nicht direkt den Verlauf der Gicht, sondern eher das Körpergewicht. Ein zu hohes Körpergewicht kann Verlauf und Ausprägung der Gicht beeinträchtigen.

Alkohol

Häufiger Auslöser von Gichtanfällen ist der übermäßige Konsum von Alkohol. Der Harnsäurestoffwechsel wird dabei auf mehreren Wegen beeinflusst. Zum einen wird die Bildung von Milchsäure begünstigt, was zu einer Übersäuerung des Blutes führt. Dies setzt die Löslichkeitsgrenze der Harnsäure herab, was die Auskristallisation von Natriumurat fördert. Zum anderen hemmt Alkohol die Harnsäureausscheidung über die Niere und stimuliert durch den verstärkten Abbau sogenannter Adeninnukleotide in der Leber die endogene (körpereigene) Harnsäuresynthese. Zu berücksichtigen ist ebenfalls der Puringehalt des Bieres. Ein halber Liter Bier enthält immerhin 170 mg Harnsäureäquivalent. Dadurch und durch die negativen Wirkungen des Alkohols erhöht sich die Wahrscheinlichkeit eines Gichtanfalles. Die Kombination von Alkoholkonsum und fettreicher Nahrung ist besonders ungünstig.

Fette

Eine hohe Fettzufuhr begünstigt die Entstehung sogenannter Ketonkörper, die die Ausscheidung der Harnsäure über die Niere hemmen. Die tägliche Aufnahme sollte 70g Fett nicht übersteigen. Das entspricht etwa 30% der Gesamtenergiezufuhr. Einige Sorten von Fisch, wie beispielsweise Forelle, Sprotten oder Hering, enthalten sehr viele Purine. Diese produzieren Harnsäure und wirken sich negativ auf den Verlauf der Gicht aus. Dazu gehören auch die Haut von Geflügel sowie Schweine- und Gänsefleisch. 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.

Essen: Tipps zur Ernährung bei Gicht

Bevorzugen Sie beim Verzehr von Brot insbesondere Vollkornbrot, während beim Essen

von Nüssen Mandeln, Hasel- und Walnüsse ratsam sind. Wenn Fisch auf dem Speiseplan stehen soll, bieten sich Scholle, Seesunge und Kabeljau an. Besteht ein Heißhunger auf Fleisch kann Wild die beste Wahl der Ernährung bei Gicht sein. Bei Getreide und Kohlenhydraten eignen sich Weizenmehl, Roggen, Grieß, Reis und Nudeln für Betroffene von Gicht, die auf ihre Ernährung achten möchten. Es gibt Lebensmittel, denen nachgesagt wird, sogar gegen Gicht wirken zu können. Zu diesen Lebensmitteln gehören Erdbeeren, Karotten, Tomaten, Sellerie, Pflaumen, Cranberries und Zwiebeln. Als Saft, im Nachtisch oder im Salat lässt sich mindestens eine dieser Zutaten optimal im täglichen Speiseplan integrieren. Der Saft aus Cranberries wirkt sich positiv auf den Körper und dort insbesondere auf die Harnwege aus. Trinken Sie jeden Tag mindestens zwei bis drei Liter Wasser oder Kräutertee. Trinken hat eine entgiftende Wirkung auf die Nieren, spült die Harnsäure besser aus dem Körper und verbessert zudem das allgemeine Wohlbefinden. Achten Sie daher als Betroffener von Gicht auf gesunde Ernährung und der Gicht angemessenes Essen.

Fasten

Beim totalen Fasten ("Nulldiät") kommt es zu einem starken Verlust von Körpersubstanz. Hierbei werden durch den Abbau von Körperfett ebenfalls Ketonkörper gebildet, die die Ausscheidung der Harnsäure über die Niere 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. Hierfür empfiehlt sich eine langfristige Ernährungsumstellung mit der damit verbundenen geringeren Fettzufuhr. Tipps zum Abnehmen finden Sie auf den Übergewichtsseiten.

Bei **Gicht** treten anfallsartig starke Schmerzen, vor allem in den Gelenken auf. Grund ist ein erhöhter Harnsäurespiegel im Blut (Hyperurikämie). Die Harnsäure kristallisiert aus und lagert sich ab. So können dauerhafte Schäden an den Gelenken, aber auch Nierenschäden entstehen. Mit einer frühzeitigen Therapie und einer Lebensstilumstellung hat die Gicht eine günstige Prognose, unbehandelt verschlimmern sich die Beschwerden.

Gicht Stadien

- Stadium I - Hyperurikämie: Es liegt ein erhöhter Harnsäurespiegel vor, dabei können Betroffene aber über viele Jahre beschwerdefrei sein.
- Stadium II - akute Gicht: Ein erster akuter Gichtanfall tritt meist nachts auf. In den meisten Fällen sind bei der ersten Gichtattacke Zeh- oder Fußgelenk betroffen.
- Stadium III - Zeitraum zwischen zwei wiederkehrenden Gichtanfällen, hier sind keine Gichtanfälle zu beobachten, die Hyperurikämie bleibt jedoch weiter bestehen.
- Stadium IV - chronische Gicht

Etwa zwei Prozent der erwachsenen Bevölkerung in den Industriestaaten leiden an Gicht. Männer sind wesentlich häufiger betroffen als Frauen. Etwa 20 Prozent aller Männer haben einen erhöhten Harnsäurespiegel. Je höher die Konzentration der Harnsäure, desto größer ist auch die Gefahr für einen Gichtanfall. Bei Frauen steigt der Harnsäurespiegel vorwiegend erst nach den Wechseljahren (Menopause) an.

Abnehmen ist ein ständiger Kampf
zwischen Kopf und Bauch!!
Meist siegt der Bauch und der Kopf
leidet unter einem schlechten
Gewissen!!



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin



Turnverein

Bremen-Walle 1875 e.V.

mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Gicht

Eine Frage der Ernährung?

