



Ihre Nachsorgeempfehlung für zu Hause Gicht / Hyperurikämie / Harnsäuresteine

Als eine „Krankheit der Reichen“ war Gicht bereits im Altertum bekannt. Berühmte Persönlichkeiten litten an dieser sehr schmerzhaften Erkrankung: z.B. Alexander der Große, Friedrich der Große, Sonnenkönig Ludwig, Goethe und Rubens. Nach dem 2. Weltkrieg entwickelte sich die Gicht zur Volkskrankheit, von der heute Menschen aller Schichten betroffen sind.

Als Gicht bezeichnet man ein Krankheitsbild mit anfallartig auftretenden, sehr schmerzhaften Gelenkentzündungen. Im Verlauf der Erkrankung kann es zu chronischen Gelenk- und Skelettveränderungen kommen.

Unter Hyperurikämie versteht man einen krankhaft erhöhten Harnsäurespiegel im Blut. Hyperurikämie verursacht zwar keine Schmerzen, ist aber die Vorstufe für Gicht und Harnsäuresteine.

Harnsäuresteine bestehen aus sogenannten Harnsäurekristallen, gelegentlich auch aus gemischten Kristallen, die im Nierenbecken und in den ableitenden Harnwegen abgelagert werden. 20 – 40% aller Gichtpatienten haben auch Harnsäuresteine. Sie können schwere Nierenkoliken hervorrufen.

Die Anlage für Gicht und Hyperurikämie ist erblich. Doch das klinische Krankheitsbild tritt im Allgemeinen nur dann auf, wenn die angeborene Stoffwechselstörung mit Ernährungsfehlern wie Überernährung, purinreicher Nahrung und übermäßigem Alkoholgenuß zusammenkommt.

Harnsäure ist das Abbauprodukt der Purine, welche wichtige Bestandteile der Zellkerne sind. Sie werden einerseits durch die Nahrung dem Körper zugeführt (= exogene Purine), andererseits vom Körper in ausreichender Menge für den eigenen Bedarf gebildet (= endogene Purin-Synthese). Ursache für einen erhöhten Harnsäurespiegel im Blut ist in mehr als 95% der Fälle eine Störung der Harnsäureausscheidung durch die Nieren. Wenn die Nieren nicht genügend Harnsäure ausscheiden können, muss dafür gesorgt werden, dass möglichst wenig Harnsäure entsteht, also möglichst wenige Purine zugeführt werden.

Eine purinarme Ernährung ist also die Grundlage der Behandlung von Gicht und Hyperurikämie.

Als obere Normgrenze gilt ein Harnsäurespiegel von 6,4 mg/ 100ml Blut, da die Löslichkeit von Harnsäure sehr gering ist. Bei höherer Konzentration besteht die Gefahr, dass Harnsäure in Form von Kristallen ausfällt und diese sich dann ablagern. Erfahrungsgemäß erleidet jeder 3. Patient mit Harnsäurewerten von über 8mg/ 100ml Blut im Laufe seines Lebens mindestens einen Gichtanfall. Bei Werten über 9mg/ 100ml Blut ist mit ziemlicher Sicherheit mit Gichtanfällen zu rechnen.



Ihre Nachsorgeempfehlung für zu Hause Gicht / Hyperurikämie / Harnsäuresteine

Ernährungsempfehlungen

Essen Sie weniger Purine, das heißt **max. 500mg Harnsäure pro Tag, bzw. 3000mg Harnsäure pro Woche**. Der Puringehalt von Lebensmitteln wird meist in Harnsäure umgerechnet und so in Tabellen angegeben (s.h.).

- Gemieden werden sollen vor allem die besonders purinreichen Innereien, Hefepasten, Fischkonserven/ -zubereitungen (z.B. Matjes).
- Der Verzehr von Fleisch und Fisch soll auf max. 100 – 125g (Rohgewicht) beschränkt werden, fleischfreie Tage im Wochenspeiseplan eingeplant werden. Fettarme Zubereitungsarten sind fettreichen vorzuziehen, da eine fettreiche Ernährung die Harnsäureausscheidung hemmt. Auch Wurstwaren sollen auf eine Gesamtmenge von max. 100 - 125g begrenzt werden – und nur anstelle von Fleisch verzehrt werden (Fettgehalt beachten!). Bevorzugen Sie fettarmen Käse, Quark oder süße Brotaufstriche.
- Bei den pflanzlichen Nahrungsmitteln sollen Soja und Hülsenfrüchte nur selten im Speiseplan erscheinen, dann möglichst an fleischlosen Tagen, da auch sie einen hohen Puringehalt aufweisen.

Noch vor einigen Jahren basierte eine purinarme Ernährung ausschließlich auf pflanzlichen Nahrungsmitteln, mit Milchprodukten und Eiern. Das hatte den Vorteil, dass die Berechnung der Purine praktisch entfiel. Der Nachteil liegt auf der Hand, wenn man bedenkt, dass viele Betroffenen mit dieser drastischen Umgestaltung ihres Speiseplans nicht zurecht kamen. Darüber hinaus gilt es zu bedenken, dass auch die fleischlose Ernährung nicht unbedingt purinarm ausfällt. Je nach Auswahl der Zutaten (z. B. Sojaerzeugnisse, Hülsenfrüchte) können beträchtliche Purinwerte zusammenkommen. Selbst der besonders purinreiche Fleischextrakt ist für eine purinarme Ernährung kein Tabu mehr. Man verwendet ihn nur messerspitzenweise, daher trägt er auch nur unwesentlich zum Puringehalt des fertigen Gerichts bei. Das Gleiche gilt zum Beispiel auch für die Hefe in Brot und Backwaren. Deshalb gilt heute: Verbote bringen nichts – es kommt allein auf die Menge des entsprechenden Nahrungsmittels in der jeweiligen Mahlzeit an.

Normalisieren Sie ihr Körpergewicht, oft reguliert sich bei mäßiger Hyperurikämie der Harnsäurespiegel allein durch diese Maßnahme wieder ein. Das Abnehmen sollte langsam erfolgen, Fastenkuren vermieden werden. Fasten führt innerhalb kurzer Zeit zu einem sehr hohen Harnsäurespiegel.

Schränken Sie ihren Alkoholkonsum drastisch ein. Alkohol fördert die Harnsäurebildung in der Leber und setzt die Harnsäureausscheidung durch die Nieren herab. Bier enthält darüber hinaus merkliche Mengen an Purinen (auch alkoholfreie Sorten).

Essen Sie gesund und vollwertig, das heißt

- fettarm : sparsame Verwendung von Streich- und Kochfetten, fettarme Nahrungsmittelauswahl
- sparsam gesüßt
- sparsam gesalzen
- reich an Obst, Gemüse, Salaten, Kartoffeln und Getreideerzeugnissen (möglichst Vollkorn)



Trinken Sie reichlich alkoholfreie Getränke, bei Übergewicht auch kalorienfrei.



Ihre Nachsorgeempfehlung für zu Hause Gicht / Hyperurikämie /Harnsäuresteine

Harnsäuregehalt von Lebensmitteln

Aufgeführt sind Lebensmittel mit hohem bzw. mittlerem Harnsäuregehalt.

| 100 g essbarer Anteil enthalten durchschnittlich | Harnsäure in mg |
|---|------------------------|
| Leber | 336 |
| Bries | 1032 |
| Kalbfleisch, Keule | 150 |
| Rindfleisch, Keule | 120 |
| Schweinefleisch, Keule | 130 |
| Lamm, Muskelfleisch | 189 |
| Ente | 138 |
| Gans | 165 |
| Huhn, Brust | 175 |
| Truthahn | 150 |
| | |
| Bierschinken | 85 |
| Bratwurst, Kalb | 91 |
| Mortadella | 96 |
| Jagdwurst | 112 |
| | |
| Leberwurst | 165 |
| Schweineschinken, gekocht | 131 |
| Deutsche Salami | 104 |
| | |
| Kabeljau | 109 |
| Forelle | 297 |
| Lachs | 170 |
| Rotbarsch | 241 |
| Scholle | 93 |
| Seelachs | 163 |
| Räucheraal | 78 |
| Matjesfilet | 219 |
| Ölsardinen | 480 |
| Sprotten | 804 |



Ihre Nachsorgeempfehlung für zu Hause Gicht / Hyperurikämie / Harnsäuresteine

| 100 g essbarer Anteil enthalten durchschnittlich | Harnsäure in mg |
|---|------------------------|
| Bäckerhefe | 680 |
| Sojabohnen, trocken | 190 |
| Sojasprossen | 80 |
| Tofu | 68 |
| Grüne Erbsen | 95 |
| Linsen | 127 |
| Weißer Bohnen | 128 |
| Broccoli | 81 |
| Steinpilze | 92 |
| Champignons | 58 |
| Haferflocken | 94 |
| Hirse | 62 |
| Erdnüsse | 79 |
| Leinsamen | 105 |
| Sonnenblumenkerne | 143 |
| Kürbiskerne | 85 |