

## 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 Alkoholkonsum 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 Erbmateriale 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 erhöhten Harnsäurewerten ohne Symptome (unter 9-10mg/dl) kann alleine durch Ernährungsumstellung eine Normalisierung erreicht werden.

### **1. Senken Sie Ihr Körpergewicht!**

Bei Übergewicht bzw. Adipositas ist eine langsame Gewichtsreduktion anzustreben. Mäßig erhöhte Harnsäurespiegel lassen sich durch eine Gewichtsabnahme bereits normalisieren. Strenge Diäten oder Fastenkuren sind nicht geeignet, weil dabei übermäßig Ketonkörper gebildet werden, die einen Gichtanfall auslösen können.

### **2. Achten Sie auf den Puringehalt 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 (125-150mg Purine entsprechen 300mg Harnsäure). Die Aufnahme an Harnsäure sollte 500 mg pro Tag bzw. 3000 mg pro Woche nicht überschreiten. 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, der Jahreszeit entsprechend. 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.

Eine Übersicht purinarmer und purinreicher Lebensmittel finden Sie im Anhang.

### **3. Trinken Sie reichlich, schränken Sie aber Alkohol und zuckerhaltige Getränke ein!**

Trinken Sie mindestens 2l täglich. Bevorzugen Sie dabei kalorienfreie Getränke wie Mineralwasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees.

Limonaden und Fruchtsäfte sind nicht geeignet. Sie enthalten große Mengen Fruchtzucker, der die Harnsäurespiegel und das Gichtisiko erhöht.

Vorsicht auch bei alkoholischen Getränken. Alkohol fördert die Harnsäurebildung und hemmt die Harnsäureausscheidung der Nieren. Bier ist besonders ungünstig. Gichtanfälle treten oft nach "durchzechten" Abenden auf.

Keine Einschränkung gibt es dagegen beim Kaffeekonsum. Regelmäßiges Kaffeetrinken, auch von koffeinfreien Kaffee, kann die Harnsäurespiegel senken.

### **4. Zusammenfassung:**

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

## Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl bei erhöhten Harnsäurewerten / Gicht

<b>Beispiele für purinfreie bzw. sehr purinarmer Lebensmittel</b>		
<u>Empfehlung</u>	<u>Lebensmittel</u>	<u>Harnsäuregehalt</u>
freier Verzehr	Milch und Milchprodukte, Käse Eier, Obst, Nüsse Gemüse: Blattsalate, Tomaten, Paprika, Radieschen, Fenchel, Karotten, Gurke, Weißkohl, Zwiebel Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Getreideprodukte (Brot/Brötchen)	< 50mg/100g bzw. Portion
<b>Beispiele für Lebensmittel mit mittleren Puringehalt :</b>		
<u>Empfehlung</u>	<u>Lebensmittel</u>	<u>Harnsäuregehalt</u>
Seltener Verzehr, max. 1 Mahlzeit pro Tag	Gemüse: Spinat, Rotkohl, Wirsing, Bohnen, Blumenkohl, Broccoli, Lauch Champignons Fisch (Scholle, Kabeljau, Rotbarsch) Wild Geflügel ohne Haut Lamm, Schwein, Kalb Wurst, Fleischerzeugnisse	50 – 150mg/100g bzw. Portion
<b>Beispiele für Lebensmittel mit hohem Puringehalt :</b>		
<u>Empfehlung</u>	<u>Lebensmittel</u>	<u>Harnsäuregehalt</u>
Verzehr meiden bzw. deutlich ein- schränken	Geflügel mit Haut Innereien Fleischextrakt, Boullion Hering, Ölsardinen, Lachs, Makrele, Sprotten, Anchovis (Sardellen) Krustentiere Hülsenfrüchte (grüne Erbsen, Kicher- erbsen, Sojabohnen, Linsen)	> 150mg / 100g