

Ernährung bei Gicht und Hyperurikämie

Gicht tritt durch ein Übermaß an Harnsäure auf, diese kann sich dann in Gelenken ablagern. Bei einem Harnsäurewert von 8 mg/dl hat man ein 10-prozentiges Risiko einen Gichtanfall zu erleiden, bei einem Wert über 9 mg/dl liegt die Wahrscheinlichkeit bei fast 100 Prozent.

Den Harnsäurespiegel beeinflussen:

- Verminderte Ausscheidung über die Niere (80 Prozent werden über die Niere ausgeschieden) bei zu hohem Alkoholkonsum, eingeschränkter Nierenfunktion, schlecht eingestellter Zuckerkrankheit, Fasten oder durch Medikamente
- Vermehrte Harnsäurebildung bei einigen Bluterkrankungen und Glucose-6-Mangel
- Erblichen Faktoren

Über eine spezielle Ernährung lässt sich der Harnsäurespiegel beeinflussen:

Meiden	Innereien, Haut von Geflügel, Fisch (Salzhering, Hummer, Forelle), Schwein Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, weiße Bohnen), Kohl, Rosenkohl
Maximal 3-4 mal pro Woche	Fleisch und Fisch (Sardellen, Thunfisch, Krapfen)
Maximal einmal pro Tag	Alkoholische Getränke (max. ein Glas) (auch alkoholfreies Bier hat einen hohen Puringehalt) Fisch, Fleisch oder Wurst (ca. 100g)
Anstreben	Sollgewicht (nur sehr langsame Gewichtsreduktion)
Zur Therapie (Urin-pH zwischen 6,5-7)	Säfte auf Citrusfrüchten Hydrogencarbonatreiches Wasser (z. B. Fachinger) Natrium-Citricum
Positiv wirkt sich aus	Eiweißreiche Kost aus Milchquellen Kartoffeln, Mehlspeisen Mindestens 2 l trinken (Tee, Kaffee, Wasser)

Quelle: M. Toeller und F. Gries, Ernährungsmedizin Auflage 3, S.539-546

Fachmann und Kraut, Lebensmittelmedizin für die Praxis Auflage 4

O. Adam, Ernährung bei Hyperuricämie und Gicht von der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin e. V. Kapitel 2, Seite 1-8

Diese Zusammenfassung dient lediglich als Information und ersetzt keine ärztliche Beratung. Sie hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.