



## HYPERURICÄMIE (=erhöhte Harnsäure, Gicht)

Bei **Gicht** handelt es sich um eine Störung des **Purinstoffwechsels**, bei der es infolge hoher Harnsäurekonzentrationen im Blut zu Ablagerungen von Harnsäurekristallen in Gelenken und Geweben kommt. Beträgt der Anteil der **Harnsäure** im Blut mehr als 6,5 mg/dl, so spricht man von einer **Hyperurikämie**.

Ein akuter **Gichtanfall** führt zu Schwellungen und Hautrötungen an den **Gelenken**. In 2/3 aller Fälle ist das Großzehengrundgelenk betroffen. Die **Ablagerungen** können auch an den Sprunggelenken Schmerzen und Entzündungssymptome verursachen. Diese können sich auf benachbarte Gebiete ausdehnen. Begleitend können Symptome wie allgemeines Krankheitsgefühl, Fieber, erhöhter Puls, Kopfschmerzen und Erbrechen auftreten.

Nach dem ersten akuten Gichtanfall können Wochen bis Jahre vergehen (symptomfreies Intervall), bis weitere **Komplikationen** auftreten. Zur **chronischen Gicht** kann es kommen, wenn die Krankheit unbehandelt bleibt. Hier treten die Schmerzattacken in immer kürzeren Zeitintervallen auf. Weiterhin kann es zu Folgeerkrankungen kommen. Hierzu zählen z.B. **Gichtknoten** (Tophi), die Knochen und innere Organe betreffen können. Weiterhin kann es zur Ausbildung einer **Gichtniere** und **Nierensteinen** kommen.

Die **Ursachen** erhöhter Harnsäurewerte sind abhängig vom jeweiligen Krankheitsbild der Hyperurikämie. Bei den **primären Hyperurikämien** handelt es sich um angeborene Stoffwechselerkrankungen, während **sekundäre Formen** als Folge anderer Krankheiten auftreten (z.B. bei Blutkrankheiten, Nierenschäden)

Die Behandlung der Hyperuricämie erfolgt zunächst über **diätetische Maßnahmen**, sobald aber Komplikationen auftreten (Gichtanfälle, Nierensteine) oder die Harnsäurekonzentration von 9 mg/dl auftreten, ist eine zusätzliche **medikamentöse Behandlung** erforderlich.

### ERNÄHRUNG BEI HYPERURICÄMIE:

**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** sollte eingeschränkt werden. So wie der Genuß von fructosehaltigen Getränken, da der Abbau von Fructose auch zur vermehrten Bildung von Harnsäure beiträgt.

Da ein hoher Eiweißgehalt von Lebensmittel meist auch mit einem hohen **Puringehalt** verbunden ist, sollte mit proteinreichen Lebensmitteln sparsam umgegangen werden. **Als Ausnahme gelten hier Milch und Milchprodukte sowie Eier**. Sie sind **purinfrei** bzw. sehr **purinarm**. Sie eignen sich besonders als Proteinquelle, da reines Eiweiß die Harnsäureausscheidung über die Niere fördert.

Häufiger Auslöser von Gichtanfällen ist der übermäßige **Konsum von Alkohol (auch Bier und Wein)**. Der Harnsäurestoffwechsel wird dabei auf mehreren Wegen beeinflusst! Unter anderem hemmt Alkohol die Harnsäureausscheidung über die Niere und stimuliert 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.

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. 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.

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.

### **Beispiele für purinfreie bzw. sehr purinarmer Lebensmittel = freier Verzehr!**

Milch- und Milchprodukte, Käse, Eier, Obst, Nüsse, Gemüse (Blattsalate, Tomaten, Paprika, Radieschen, Fenchel, Karotten, Gurke, Weißkohl, Zwiebel), Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Getreideprodukte (Brot, Semmel)

### **Beispiele für Lebensmittel mit mittlerem Puringehalt= seltender Verzehr (max. 1x pro Tag)!**

Gemüse (Spinat, Rotkohl, Wirsing, weiße Bohnen, Blumenkohl, Rosenkohl, Broccoli, Lauch, Champignons), Fisch (Scholle, Kabeljau, Rotbarsch), Wild, Geflügel ohne Haut, Lamm, Schwein, Kalb, Aufschnitt, Wurst

### **Beispiele für Lebensmittel mit hohem Puringehalt= Verzehr meiden, bzw. deutlich einschränken!**

Geflügel mit Haut, Innereien, Fleischextrakt, Boullion, Fisch (Hering, Ölsardinen, Lachs, Makrele, Sprotten, Anchovis=Sardellen), Krustentiere, Hülsenfrüchte (grüne Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Linsen)

### **Zusammenfassung**

1. Harnsäure-reduzierende Kost (<500mg Harnsäure/Tag)
  - maximal einmal am Tag 150g Fleisch, Fisch oder Wurst (am Anfang ist es sinnvoll, die Portionen abzuwiegen, da man dazu neigt, die Portionsgröße zu unterschätzen!)
  - auf Innereien verzichten
  - purinreiche pflanzliche Lebensmittel wie z.B. Hülsenfrüchte, Kohl, Rosenkohl, Linsen, Erbsen, weiße Bohnen etc. meiden
2. Milch und Milchprodukte und Eier als bevorzugte Eiweißquelle
3. Alkoholkonsum einschränken (max. 1 Glas eines alkoholischen Getränkes pro Tag)
4. Normalisierung des Körpergewichtes
5. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mind.2l)

**Die beste Vorbeugung gegen Hyperurikämie und Gicht ist das Vermeiden von Exzessen, üppigen Feierlichkeiten und extremen Fastenkuren.**

Gute Besserung wünscht Ihnen das Team der Ordination Dr. OBERLEIT !