

Hyperurikämie-Ursache für die Gicht

Was ist Gicht?

Eine Störung im sog. Purinstoffwechsel, bei der es in Folge erhöhter Harnsäurekonzentrationen im Blut zu Ablagerungen von Kristallen in Gelenken und Geweben kommt, kann einen schmerzhaften Gichtanfall auslösen. Ist der Anteil der Harnsäurekonzentration im Blut mehr als 7,0mg/dl bei Männern bzw. 5,7mg/dl bei Frauen, so spricht man von einer Hyperurikämie.

Welche Ursachen gibt es?

Generell gibt es verschiedene Ursachen:

1. Störung der Harnsäureausscheidung
2. vermehrter Anfall bei Krankheiten mit erhöhtem Zellabbau
3. Enzymdefekte

Behandlungsmöglichkeiten

Es existieren 2 verschiedene Behandlungsmöglichkeiten.

1. rein diätetisch
2. medikamentös und diätetisch

Welche Behandlungsmöglichkeit für Sie richtig ist, sollte in einem Gespräch mit dem Arzt geklärt werden.

Was darf ich essen, was nicht?

Generell ist purinarme Ernährung wichtig. D.h. die Nahrung sollte sich wie folgt zusammensetzen:

- 50% Kohlehydrate, wie z.B. Obst, Getreideprodukte, Kartoffeln, Salat
- 30% Fette
- 20% Eiweiß, hauptsächlich pflanzlicher Art

Weniger günstig wirken sich purinreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Innereien, Fisch, Bohnen und Linsen auf den Harnsäurespiegel aus.

Alkoholische Getränke sollten von den Patienten eher völlig gemieden werden. Durch diese Maßnahmen lässt sich der Harnsäurespiegel sehr effektiv senken.

Ausgewählte Nahrungsmittel und ihr Puringehalt:

Diese Lebensmittel sollten Sie meiden, weil sie sehr purinreich sind:
Alkoholische Getränke, Forelle, Hering, Hirschfleisch, Jakobsmuschel, Kabeljau, Kalbsfleisch, Leber, Muscheln, Niere, Pute, roh. Schinken, Sardellen, Sardinen.

Folgende Nahrungsmittel haben einen mittleren Puringehalt, ein gelegentlicher Verzehr ist möglich:
Austern, Bouillon, Ente, Garnelen, gek. Schinken, Huhn, Hummer, Bohnen, Krabben, Linsen, Pilze, Rindfleisch, Schweinefleisch, Spargel, Spinat.

Geringer Gehalt an Purin; und damit unbedenklich sind:
Brot, Eier, Früchte, Getreide, grünes Gemüse (außer Spinat), Kaffee, Käse, kohlenstoffhaltige Getränke, Milchprodukte, Nudeln, Salat, Tomaten, Zucker.

*** Alkohol hemmt Harnsäureausscheidung, Bier sehr purinreich**