



**Versicherungsanstalt
öffentlich Bediensteter**



Ernährungsempfehlung

**bei erhöhter Harnsäure
(Hyperurikämie) und Gicht**



**Generaldirektor
Dr Gerhard Vogel**



**Präsident
Fritz Neugebauer**

Blatt - Symbol des Lebens

Die BVA will die Gesundheit ihrer Kunden erhalten und fördern. Das Blatt, ein Symbol für Leben und gesunde Umwelt, ist die bildhafte Darstellung des Unternehmensziels der BVA.

Impressum

Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber:

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter - BVA, Josefstädter Straße 80, 1080 Wien
Tel: 050405-0, Fax: 050405-22900, E-Mail: oea@bva.at, www.bva.at, DVR: 0024155

Für den Inhalt verantwortlich: Dr Johannes Trauner, MSc - Abt. Unfallverhütung und Öffentlichkeitsarbeit

Autoren: Prim UnivDoz Dr Harald Kritz - Ärztlicher Leiter Rehabilitationszentrum Engelsbad, Elisabeth Apoloner - Diätologin Rehabilitationszentrum Engelsbad, Sarah Ortner

Konzept und Layout Imagebild: Marion Carniel, Claudia Sekardi

Konzept und Layout Broschüre: Ing Karina Winter - Abt. Unfallverhütung und Öffentlichkeitsarbeit

Fotos: Norbert Quirxner - Abt. Unfallverhütung und Öffentlichkeitsarbeit

Auflage 7/2012, 4.000 Exemplare

Liebe Leserinnen und Leser!

Es ist für uns gelebte Selbstverständlichkeit, dass sich die aus Gründen der besseren Lesbarkeit gewählten neutralen Bezeichnungen, wie Versicherter, Dienstnehmer etc., sowohl auf Männer als auch auf Frauen beziehen. Diese Broschüre wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechte können jedoch daraus nicht abgeleitet werden.

Sehr geehrte Dame! Sehr geehrter Herr!

Ihre Gesundheit ist unser Anliegen!

Nach diesem Motto möchten wir Sie über Vorbeugung, Risiken und Behandlungsmöglichkeiten einzelner Erkrankungen informieren.

Akute Symptome sind plötzliche starke Schmerzen in einem Gelenk und heftige Schmerzen bei Berührung. Das Gelenk ist gerötet, geschwollen und überwärmt, außerdem lassen sich oftmals Entzündungszeichen wie Fieber, eine vermehrte Anzahl von weißen Blutkörperchen, selten auch Kopfschmerzen, nachweisen.

Eine veraltete, jedoch noch immer gebräuchliche Bezeichnung für die Fußgicht, ist der Begriff „Zipperlein“. Ist das Großzehengrundgelenk betroffen, nennt man das Podagra (wörtlich: „Steigbügel“, da ein Podagra-Betroffener nicht ohne Schmerzen in einen Steigbügel hineinkommt). Chiragra sind gichtbedingte Schmerzen im Handgelenk.

Der Gichtanfall hält unbehandelt in der Regel drei Tage an, die Dauer der Anfälle kann im Krankheitsverlauf zunehmen.

Ursache einer Gicht (Uricopathie) ist eine Eiweiß-Stoffwechselerkrankung, genauer genommen eine Purinstoffwechsel-Erkrankung mit Erhöhung der Harnsäurewerte im Blut (= Hyperurikämie), die meistens in Schüben verläuft. Bei unzureichender Behandlung kann es durch Ablagerung von Harnsäurekristallen (Urate) in verschiedenen peripheren Gelenken und Geweben zu einer gelenknahen Knochenresorption und Knorpelveränderungen sowie durch langfristige Schädigung des Ausscheidungsorganes Niere letztlich zur Niereninsuffizienz kommen.

Wie bei vielen anderen Erkrankungen spielt bei der Gicht neben einer erblichen Veranlagung der Lebensstil eine wesentliche Rolle. Mit gezielter Ernährung kann das Risiko, an Gicht zu erkranken, wesentlich herabgesetzt werden, durch regelmäßige dementsprechende Medikamenteneinnahme lassen sich sowohl die Gichtanfälle als auch die Langzeitschäden der Gicht hervorragend behandeln.

Prim UnivProf MR Dr Peter Schmid

Ärztlicher Leiter Rehabilitationszentrum Austria, Bad Schallerbach

INHALTSVERZEICHNIS

Was ist Gicht? – Grundlagen	5
Woher kommt die Harnsäure im Blut?	5
Wann spricht man von Gicht?.....	5
Warum hat man zu hohe Harnsäurespiegel?	5
Wie entsteht Gicht?	6
Akuter Gichtanfall	6
Erkrankungen, die oft mit Gicht einhergehen.....	6
Ernährungstipps	7
Gewichtsreduktion.....	8
Meiden Sie Alkohol	8
Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.....	8
Lebensmittelauswahl.....	8
Kochtipps	9
Harnsäuregehalt wichtiger Lebensmittel	10
Das merke ich mir	15

WAS IST GICHT? – GRUNDLAGEN

Gicht ist eine Stoffwechselerkrankung, die durch falsche Ernährungsgewohnheiten (zu viel Fleisch- und Wurstwaren, Alkoholkonsum) begünstigt wird. Als Vorstufe der Gicht zeigt sich ein erhöhter Harnsäurespiegel im Blut (Hyperurikämie).

Woher kommt die Harnsäure im Blut?

Der größere Teil an Harnsäure entsteht durch den Abbau der **Purinkörper** (= Eiweißstoffe, die eine Vorstufe von Harnsäure sind) und ein kleinerer Teil wird über die Nahrung aufgenommen. Deshalb soll bei Gicht bzw. erhöhten Harnsäurewerten eine purinarme Kost angestrebt werden.

Wann spricht man von Gicht?

Von Gicht spricht man, wenn die Harnsäurekonzentration im Blut einen bestimmten Grenzwert überschreitet.

	Mann	Frau
mg/100 ml Harnsäure im Blut	> 7 mg	> 6 mg
Mein Wert		

Warum hat man zu hohe Harnsäurespiegel?

- eine zu hohe Eigenproduktion (seltene Erkrankung)
- eine zu geringe Ausscheidung über die Niere (häufigste Ursache! zB durch zu wenig Flüssigkeit, Nierenerkrankungen)
- eine zu hohe Purinkörper- oder Alkoholzufuhr in der Nahrung (häufige Zusatzfaktoren)
- vermehrter Zellabbau (zB Leukämie oder drastischer Gewichtsverlust)
- und natürlich eine Kombination dieser Ursachen

Wie entsteht Gicht?

Harnsäure ist im Blut und im Gewebe begrenzt löslich (ähnlich wie Zucker in einem Glas Wasser). Wenn der Harnsäurewert im Blut stark ansteigt, bilden sich Harnsäurekristalle. Diese können sich in den Gelenken ablagern und führen dort zu Entzündungen und damit zu Schmerzen (= Gicht).

Erhöhte Harnsäurewerte führen nicht zwangsweise zu Gicht, sie stellen lediglich die biochemische Grundlage dar. Die Hyperurikämie ist demnach ein Symptom der Erkrankung und geht dieser voraus.

Akuter Gichtanfall

Ein Gichtanfall kann ausgelöst werden durch

- übermäßiges Essen oder Alkoholexzesse
- Stresssituationen
- Infektionen
- Fasten oder andere Belastungen

Ein Anfall beginnt häufig in der Nacht, meist nur in einem Gelenk (Grundgelenk der großen Zehe). Die Schmerzen werden stärker, es kommt zu Schwellung, Rötung und starkem Schmerz bei Berührung. Weiters kann es auch zur Erhöhung der Körpertemperatur (Fieber), zu Schüttelfrost und zum Anstieg der Entzündungswerte im Blut kommen.

Bei neuerlichen Anfällen können mehrere Gelenke gleichzeitig oder hintereinander betroffen sein.

Erkrankungen, die oft mit Gicht einhergehen

- Übergewicht
- Diabetes mellitus
- Bluthochdruck
- Fettleber
- Gestörte Glukosetoleranz
- Atherosklerose

ERNÄHRUNGSTIPPS

Eine gesunde ausgewogene Ernährung sollte als Basisernährung bei erhöhten Harnsäurewerten angestrebt werden:

- Getreideprodukte mehrmals am Tag
- nimm fünf von Gemüse und Obst am Tag
- täglich Milch und Milchprodukte
- wenig Fett – **VORSICHT:** versteckte Fette
- Zucker und Salz in Maßen
- reichlich Flüssigkeit
- Schmackhafte und schonende Zubereitung
- Zeit nehmen zum Genießen
- achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung



Gewichtsreduktion

Bei Gicht und gleichzeitigem Übergewicht führt **eine Normalisierung des Körpergewichtes** oft schon zu einer **Senkung des Harnsäurespiegels**. Es sollte eine langsame, aber stetige Gewichtsreduktion angestrebt werden.

- Essen Sie viel Gemüse und Obst, in Maßen Kartoffeln und Getreideprodukte (Vollkornprodukte) und wenig versteckte Fette.
- Beim Abnehmen sollten auf jeden Fall **strenge Fastenkuren vermieden** werden, da durch eine schnelle Gewichtsreduktion der Harnsäurespiegel erhöht wird. Die maximale Gewichtsreduktion soll höchstens $\frac{1}{2}$ kg pro Woche betragen.

Meiden Sie Alkohol

Auf Alkohol sollte nach Möglichkeit **ganz verzichtet** werden, da die Ausscheidung über die Niere blockiert wird.

Biere (vor allem dunkles Bier) enthalten zudem Purine, die im Körper den Harnsäurespiegel erhöhen. Besonders ungünstig ist die Kombination von Alkoholkonsum und fettreicher Nahrung.

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Flüssigkeit fördert die Ausscheidung von Harnsäure über die Niere. Trinken Sie täglich zwei Liter in Form von Leitungswasser, Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee sowie stark verdünnten Fruchtsäften.

Lebensmittelauswahl

Reduzieren Sie folgende Lebensmittel auf eine Mahlzeit am Tag

- Fleisch, Wurstwaren, Fisch und Fischkonserven mit einem Harnsäuregehalt bis zu 150 mg/100 g Lebensmittel
- Hülsenfrüchte und andere Lebensmittel mit einem Harnsäuregehalt bis zu 200 mg/100 g Lebensmittel

Meiden Sie folgende Lebensmittel

- alle Lebensmittel mit einem Harnsäuregehalt über 250 mg/100 g Lebensmittel
- Innereien (zB Bries, Gehirn, Leber, Herz, Zunge)
- Fleisch-, Knochen- und Hühnersuppen
- Fleischextrakt (Suppenwürze, Würfel)
- Anchovis, Heringe, Makrelen, Muscheln, Ölsardinen
- Hefe: Germteig, Bier, Weizenbier
- Alkohol (vor allem Bier)

Bevorzugen Sie folgende Lebensmittel

- Gemüse, Obst, Salate mit einem Harnsäuregehalt bis 50 mg/100 g Lebensmittel
- Milch und Milchprodukte, Eier
- Getreideprodukte, Stärkebeilagen, Kartoffeln und Kartoffelprodukte, Backwaren, Wurstwaren mit einem Harnsäuregehalt bis 100 mg/100 g Lebensmittel
- Gewürze, Kräuter
- Kaffee, Tee, Wasser, Mineralwasser

Kochtipps

- Purine sind wasserlöslich, daher ist Kochen besonders gut als Zubereitungsart geeignet. Das Kochwasser sollte man hierbei aber nicht weiterverwenden (Fleischsuppen!). Weiters sind vor allem Zubereitungsarten wie Grillen, Dünsten und Braten geeignet.
- Die Haut von Geflügel und Fisch entfernen!
- Fette und Öle sparsam verwenden! – Achten Sie auf die Fettqualität.
- Fleisch-, Knochen- und Hühnersuppen, sowie Fleischextrakt (Suppenwürze, Würfel) und Fertigsoßen sollten durch pflanzliche Alternativen ohne Hefeextrakt ersetzt werden.

HARNSÄUREGEHALT WICHTIGER LEBENSMITTEL

Die folgende Aufstellung soll Ihnen bei der Auswahl der für Sie günstigen Lebensmittel helfen:

Lebensmittel, essbarer Anteil in 100 g	gebildete Harnsäure in mg
Fleisch- und Wurstwaren	
Faschiertes	127
Kalbsfilet	190
Kalbskotelette	127
Lammkotelette	127
Rindsfilet	130
Schinken, gekocht	70
Schinken, roh	120
Schweinsfilet	153
Schweinskotelette	120
Innereien	
Bries	1.032
Herz	408
Hirn	100
Leber	336
Leberpastete	164
Niere	240
Zunge	115
Wild und Geflügel	
Fasan	110
Ente	153
Gans	240
Hase	110
Huhn, gekocht	170
Huhn, Keule	110
Huhn, Brust	173

Lebensmittel, essbarer Anteil in 100 g	gebildete Harnsäure in mg
Pute	110
Reh	170
Fisch	
Aal, geräuchert	136
Anchovis	400
Austern – 6 Stück	36
Bückling	318
Forelle	170
Hecht	140
Heilbutt	120
Hering	280
Hummer	175
Kabeljau	150
Karpfen	170
Kaviar, deutscher	143
Krabben	168
Lachs	250
Räucherlachs	242
Miesmuscheln	370
Ölsardinen	560
Seelachs und Scholle	373
Seezunge	135
Eier	
Ei – 1 Stück	1
Eidotter – von einem Ei	1
Eiweiß – von einem Ei	0
Fett	
Butter	–
alle pflanzlichen Öle	–
Margarine	–
Speck fett	10

Lebensmittel, essbarer Anteil in 100 g	gebildete Harnsäure in mg
Milch und Milchprodukte	
Buttermilch	0
Joghurt	0
Voll- und Magermilch	0
Sauermilch	0
Schlagobers	–
Topfen	–
Käse	10
Brot, Mehl, Getreide	
Weizenmehl	20
Knäckebrot	60
Mischbrot	36
Weißbrot	40
Zwieback	16
Grieß	30
Nudeln	53
Reis	38
Stärke	–
Pilze	
Champignon	20
Morcheln	30
Pfifferlinge	25
Steinpilze	50
Pilze getrocknet	833
Gemüse	
Blaukraut	25
Bohnen, weiß	130
Erbsen, grün	145
Erbsen, gelb, getrocknet	140
Fisolen	50
Grünkohl	30

Lebensmittel, essbarer Anteil in 100 g	gebildete Harnsäure in mg
Karfiol	25
Karotten	25
Kartoffeln	5
Kohl	20
Kohlrabi	11
Kohlsprossen	15
Kürbis	–
Linsen	184
Mangold	57
Sauerkraut	12
Schwarzwurzeln	5
Spargel	30
Spinat	70
Tomaten	10
Zwiebel	17
Salate	
Endivien	20
Gurke	8
Kopfsalat	10
Rettich, Radieschen	16
Rote Rüben	15
Vogersalat	46
Sellerie	30
Obst	
Ananas	20
Apfel	2
Banane	24
Birnen	2
Marillen	–
Datteln	15
Erdbeeren	20

Lebensmittel, essbarer Anteil in 100 g	gebildete Harnsäure in mg
Heidelbeeren	25
Himbeeren	20
Ribiseln	16
Kirschen	16
Melonen	20
Orangen	20
Pfirsiche	20
Pflaumen	20
Rhabarber	10
Sonstiges	
Vegetarische Pasteten	389
Tofu, Sojamilch	70 – 80
Sojasprossen	12
Sojabratlinge (naß)	117
1 Sackerl Trockenhefe (7 g)	84
Mohn, frisch	170
Leinsamen, entölt, entfettet	149
Fleischbrühe (Würfel)	139
Maggi	139
Bratensoße (Trockenpulver)	139
Getränke	
Bier – 1 Flasche 0,5 Liter	80
Kaffee, Tee, Kakao*	

* Die in Kaffee, schwarzem Tee und Kakao enthaltenen Purine werden nicht zu Harnsäure abgebaut, können also weiterhin konsumiert werden.

Quelle: Prodi 5, GU Nährwert Kalorien Tabelle

Achten Sie darauf, dass in Lebensmitteltabellen die Werte entweder in mg Harnsäure oder mg Purine angegeben sein können.

Umrechnungsfaktor:

- 1 mg Harnsäure = 0,42 mg Purine
- 1 mg Purine = 2,4 mg

DAS MERKE ICH MIR

- Allfälliges Übergewicht langsam reduzieren (max. ½ kg pro Woche).
- Kein Fasten!
- Täglich mindestens 2 bis 3 Liter energiefreie Getränke trinken (pro kg Körpergewicht ca. 30 ml Flüssigkeit)
- Alkoholhaltige Getränke (insbesondere Bier und Spirituosen) aber auch alkoholfreies Bier meiden.
- Konsum von Fleisch, Innereien, Fisch und Meeresfrüchte einschränken.
- Vegetarische Tage einschalten.
- Milchprodukte in den täglichen Speiseplan einbauen – jedoch die fett-reduzierte Variante bevorzugen.
- Bei einem akuten Gichtanfall möglichst viel Wasser trinken und den Arzt aufsuchen.
- Regelmäßige Bewegung kann helfen.

Die beste Vorbeugung gegen Hyperurikämie und Gicht ist das Vermeiden von Exzessen, üppigen Speisen an Festtagen und extremen Fastenkuren.



Ihre Ansprechpartner in den Bundesländern

Hauptstelle

1080 Wien, Josefstädter Straße 80
Tel: 050405-0, Fax: 050405-22900
E-Mail: postoffice@bva.at
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:00 - 14:00 Uhr
Fr 8:00 - 13:00 Uhr
Garageneinfahrt Uhlplatz 2

Standort Pensionservice

1030 Wien, Barichgasse 38
Tel: 0504051, Fax: 0504051-6190
E-Mail: pensionservice@bva.at
Öffnungszeiten: Mo - Fr 8:00 - 12:00 Uhr

Landesstelle für Wien, NÖ und Bgl

1080 Wien, Josefstädter Straße 80
Tel: 050405, Fax: 050405-23900
E-Mail: Lst.wien@bva.at
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:00 - 14:00 Uhr
Fr 8:00 - 13:00 Uhr
Garageneinfahrt Uhlplatz 2

Außenstelle St. Pölten

der Landesstelle für Wien, NÖ und Bgl
3100 St. Pölten, Bahnhofplatz 10
Tel: 050405, Fax: 050405-23891
E-Mail: Ast.stpoelt@bva.at
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:00 - 14:00 Uhr
Fr 8:00 - 13:00 Uhr

Außenstelle Eisenstadt

der Landesstelle für Wien, NÖ und Bgl
7000 Eisenstadt, Neusiedler Straße 10
Tel: 050405, Fax: 050405-23991
E-Mail: Ast.eisenstadt@bva.at
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:00 - 14:00 Uhr
Fr 8:00 - 13:00 Uhr

Landesstelle für Oberösterreich

4010 Linz, Hessenplatz 5
Tel: 050405, Fax: 050405-24900
E-Mail: Lst.linz@bva.at
Öffnungszeiten: Mo - Do 7:30 - 14:00 Uhr
Fr 7:30 - 12:00 Uhr

Besuchen Sie uns im Internet

www.bva.at

Landesstelle für Steiermark

8020 Graz, Grieskai 106
Tel: 050405, Fax: 050405-25900
E-Mail: Lst.graz@bva.at
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:00 - 14:00 Uhr
Fr 8:00 - 13:00 Uhr

Landesstelle für Kärnten

9020 Klagenfurt am Wörthersee,
Siebenhügelstraße 1
Tel: 050405, Fax: 050405-26900
E-Mail: Lst.kft@bva.at
Öffnungszeiten: Mo - Do 7:30 - 14:00 Uhr
Fr 7:30 - 12:00 Uhr

Landesstelle für Salzburg

5020 Salzburg, Faberstraße 2A
Tel: 050405, Fax: 050405-27900
E-Mail: Lst.sbg@bva.at
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:00 - 14:00 Uhr
Fr 8:00 - 13:00 Uhr

Landesstelle für Tirol

6010 Innsbruck, Meinhardstraße 1
Tel: 050405, Fax: 050405-28900
E-Mail: Lst.ibk@bva.at
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:00 - 14:00 Uhr
Fr 8:00 - 13:00 Uhr

Landesstelle für Vorarlberg

6900 Bregenz, Montfortstraße 11
Tel: 050405, Fax: 050405-29909
E-Mail: Lst.bgz@bva.at
Öffnungszeiten: Mo - Do 8:00 - 12:00 Uhr
und 13:30 - 15:00 Uhr
Fr 8:00 - 12:00 Uhr