

Erhöhter Harnsäurespiegel und Gicht

gut zu
wissen!







Richtige Ernährung bei erhöhtem Harnsäurespiegel und Gicht

Wenn die Harnsäurewerte erhöht sind, spricht man von einer Hyperurikämie. Steigen die Harnsäurewerte sehr hoch an, kann es zu einer Kristallbildung kommen. Diese Kristalle können sich in den Gelenken ablagern und dort Entzündungen auslösen (Gicht). Das verursacht zum großen Teil starke Schmerzen. Werden diese Entzündungen bzw. der hohe Harnsäurewert im Blut nicht therapiert, können bleibende Schäden an den Gelenken und den Nieren entstehen.

Zu einem erhöhten Harnsäurespiegel kommt es meist dann, wenn einerseits über die Nahrung zu viele Purine aufgenommen werden und andererseits zu wenig Harnsäure über die Niere ausgeschieden wird. Purine sind Substanzen, die in verschiedenen Lebensmitteln in unterschiedlicher Menge vorkommen und Bestandteil jeder Zelle sind. Im Körper werden sie zu Harnsäure abgebaut.

In sehr seltenen Fällen kann es durch einen angeborenen Stoffwechseldefekt vorkommen, dass der Körper selbst zu viel Harnsäure produziert und die Werte deswegen ansteigen.



4 Richtige Ernährung bei erhöhtem Harnsäurespiegel und Gicht

Grenzwerte

Frauen: > 6,7mg/dl

Männer: > 7,4mg/dl

Quelle: Gröbner W. (2010): Hyperurikämie und Gicht. In: Biesalski H.C. Ernährungsmedizin. Nach dem neuen Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer. Seite 726 - 737, 4. Auflage, Stuttgart, Thieme-Verlag)

Wenn die Harnsäurekonzentration im Blut diese Werte überschreitet, kommt es zur Bildung von Harnsäurekristallen und damit zur Gicht. Diese Krankheit kann sowohl in akuten Schüben als auch chronisch verlaufen. In erster Linie betrifft die Gicht die Gelenke, in weiterer Folge aber auch Haut, Nieren und Gefäße.

gut zu wissen!

Ursachen

Bei Gicht wird zwischen einer primären und einer sekundären Form unterschieden.

Bei der primären Form handelt es sich um einen angeborenen Stoffwechseldefekt.

Bei der sekundären Form der Gicht ist die Hyperurikämie nicht angeboren, sondern wird durch andere Erkrankungen oder Störungen verursacht.

In beiden Fällen entsteht steigt der Harnsäurespiegel, da entweder mehr Harnsäure produziert wird oder zu wenig ausgeschieden wird.

Ernährungsfehler wie sehr fettige, fleischlastige Speisen oder erhöhter Alkoholkonsum führen dann vermehrt zu Gichtanfällen.



Symptome

Bevor die Gicht ausbricht, steigt der Harnsäurespiegel im Blut über mehrere Jahre an. Die Wahrscheinlichkeit einen Gichtanfall zu erleiden, wird mit steigendem Wert größer. Eine unbehandelte Gicht kann zu Folgeerkrankungen wie zum Beispiel Gichtknoten führen. Diese bilden sich häufig am Ohrläppchen oder unter der Haut am Finger. Kristallablagerungen und Entzündungen in den Gelenken sind besonders schmerzhaft und treten typischerweise zuerst in der großen Zehe auf. Gichtniere und Nierensteine können bereits Folgen von ständig erhöhten Harnsäurewerten im Blut sein.

Diagnose

Der Arzt erkennt am Blutbefund ob eine Hyperurikämie besteht. In Folge eines erhöhten Harnsäurespiegels kommt es zur Bildung von Kristallen und damit zu Gicht.

Richtige Ernährung

Eine angepasste Ernährungsweise und der passende Lebensstil wirken sich sehr positiv auf die Harnsäurekonzentration im Blut aus.

Tipp: Essen Sie ausgewogen und abwechslungsreich. Stellen Sie Ihre Ernährung schrittweise um, dann fällt es Ihnen leichter, diese auf Dauer einzuhalten. Sie werden bald eine Verbesserung spüren.

Wenig tierische Lebensmittel

Harnsäure ist ein Stoffwechselprodukt, das beim Abbau von sogenannten Purinen (Eiweißbestandteile) in der Nahrung entsteht. Sie wird mit dem Urin ausgeschieden. Tierische Nahrungsmittel wie Fleisch, Wurst und Fisch enthalten viele Purine.

Pflanzliche Lebensmittel enthalten meist weniger oder gar keine Purine. Daher sollte der Verzehr von tierischen Lebensmitteln eingeschränkt werden. Bei erhöhten Harnsäurewerten sollten maximal drei Mal pro Woche Fleisch oder Wurst auf dem Speiseplan stehen. Einmal täglich Fleisch, Wurst oder Fisch ist das Maximum – hier müssen die Portionen dann aber eher kleiner ausfallen, z. B. eine Scheibe Brot mit zwei Blatt Schinken anstatt einem Schnitzel. Obwohl Fisch als empfehlenswertes Lebensmittel gilt und fetter Seefisch wertvolle Inhaltsstoffe wie z. B. Omega-3-Fettsäuren enthält, zählt er zu den purinreichen Lebensmitteln und sollte daher nur in kleinen Mengen genossen werden.



Fettarmes Essen

Nahrungsfette hemmen die Harnsäureausscheidung und tragen dadurch dazu bei, die Harnsäurekonzentration im Blut zu erhöhen. Achten Sie daher auf eine fettbewusste Zubereitung wie grillen, dämpfen, garen in der Folie, usw. und genießen Sie sehr fettreiche Speisen wie z. B. Schnitzel oder Zubereitungen mit Schlagobers, Mascarpone, ... eher selten.

Abwechslungsreicher Speiseplan

Bauen Sie reichlich Gemüse, Vollkornprodukte und Milchprodukte in Ihren täglichen Speiseplan ein! Obst sollten Sie maximal zwei Mal und Gemüse am besten drei Mal am Tag verzehren. Essen Sie regelmäßig und gönnen Sie Ihrem Bauch dann auch wieder Entspannungspausen. Achten Sie auf fettarme Zubereitungsarten wie z. B. Kochen, Dünsten, in wenig Fett anbraten, grillen, dampfgaren, im Backofen oder in der Folie garen und im Römertopf dünsten.

Achten Sie auf den Fruchtzucker-gehalt!

Die Süße aus der Frucht

Obst gilt grundsätzlich als empfehlenswertes Lebensmittel und ist ein Bestandteil der ausgewogenen Ernährung. Bei erhöhten Harnsäurewerten muss man hier allerdings aufpassen, denn wenn Fruchtzucker im Körper abgebaut wird, kommt es zu einem Anstieg des Harnsäurespiegels. Daher sollten gerade sehr fruchtzuckerreiche Produkte wie z.B. Säfte, Smoothies und Naschereien (achten Sie auf das Etikett!) und größere Mengen an Obst eher vermieden werden.



Alkohol

Alkohol hemmt die Harnsäureausscheidung. Trinken Sie daher bei erhöhten Harnsäurewerten sehr selten Alkohol.

Viel trinken

Ein erhöhter Harnsäurespiegel kann die Bildung von Nierensteinen auslösen. Beugen Sie vor, in dem Sie täglich mindestens zwei Liter trinken. Geeignete Durstlöscher sind Wasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.

Tipp: Wenn Ihnen Wasser pur nicht besonders zusagt, probieren Sie es einfach einmal mit einem Spritzer Zitronensaft.



Achten Sie auf Ihr Gewicht

Wenn Sie kein Normalgewicht haben, bemühen Sie sich, Ihr Gewicht etwas zu reduzieren. Nehmen Sie maximal ein halbes Kilo pro Woche ab. Eine schnellere Gewichtsreduktion kann Ihre Harnsäurewerte kurzfristig erhöhen und damit ebenfalls einen Gichtanfall verursachen.

Lebensmittel mit hohem Puringehalt:

- Fleisch, Wurstwaren, Innereien, Geflügel, Fisch
- Fleischsuppen, Packerlsuppen, Fleischbrühwürfel, Bratensäfte, Fertigsaucen





**Österreichische
Gesundheitskasse**

www.gesundheitskasse.at

Druck: BTS, Engerwitzdorf