

Ernährungsempfehlungen bei erhöhter Harnsäure, Gicht

Ein erhöhter Harnsäurespiegel kann zur Bildung von Harnsäurekristallen führen, die sich in Gelenken, Nieren und Harnwegen ablagern. Dieses Krankheitsbild wird als Gicht bezeichnet. Männer sind davon wesentlich häufiger betroffen als Frauen.

Je höher der Harnsäurespiegel ist, desto wahrscheinlicher wird das Auftreten von Gichtanfällen. Typische Beschwerden sind plötzliche Schmerzen, Schwellung, Rötung und Überwärmung an Gelenken (Großzehe, Knie- oder Daumengrundgelenk) sowie schmerzhafte Koliken an Nieren und Harnwegen infolge von Harnsteinen. Auch kann die Nierenfunktion schweren Schaden nehmen. Häufigste Ursache der Gicht ist eine erbliche Ausscheidungsstörung der Nieren. Ernährungsbedingte Ursachen sind eine purinreiche Ernährung, Überernährung mit Übergewicht (erhöhte Zufuhr) sowie hoher Alkoholkonsum (hemmt die Ausscheidung).

Als unabhängiger Risikofaktor für hohen Blutdruck und kardiovaskuläre Erkrankungen (zum Beispiel die koronare Herzerkrankung) gilt die erhöhte Harnsäure - nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen des BMJ von 2012- hingegen nicht!

Richtlinien:

- Purinarme Ernährung: Sie sollten sehr purinreiche Nahrungsmittel (z.B. Innereien, bestimmte Fisch- und Gemüsesorten) gänzlich meiden. Purinreiche Nahrungsmittel (Fleisch, Wurstwaren, Fisch und bestimmte Gemüsesorten) sollten nur in kleinen Mengen aufgenommen werden. Vergewissern Sie sich, daß die tägliche Gesamtmenge an Fleisch, Fisch und Wurst bei Ihnen höchsten 100-150 g beträgt. Greifen Sie statt dessen auf günstige Eiweißlieferanten wie fettarme Milchprodukte und Eier zurück.
- Reduzieren Sie ihre tägliche Kalorienzufuhr so, daß Sie ein normales Körpergewicht erreichen bzw. nicht überschreiten.
- Ernähren Sie sich fettarm und verwenden Sie bevorzugt pflanzliche Speiseöle (bevorzugt mit hohem Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren wie beispielsweise Olivenöl oder Rapsöl).
- Reduzieren Sie Ihre Kohlenhydratzufuhr, erhöhen Sie Ihre Eiweißzufuhr - als eiweißreiche Nahrungsmittel sind dabei Milchprodukte geeigneter als Fleisch oder Fisch.
- Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein.

Wissenswertes:

- Medikamente: Kann Ihr Harnsäurespiegel trotz Diät und Gewichtsabnahme nicht ausreichend abgesenkt werden sind zusätzlich Medikamente (z.B. Allopurinol) erforderlich. Ihre Diät müssen Sie aber weiter einhalten da sonst die Medikamente schlechter wirken.

- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr: Trinken Sie mindestens 2 Liter täglich, um die Ausscheidung der Harnsäure sicherzustellen.
- Die Traditionelle chinesische Medizin kann helfen. Sehr interessante Informationen finden Sie hier: www.tcmteam.de/18.html

Häufige Fehler:

- Unterlassen Sie eine übermäßige Nahrungsaufnahme (Schlemmerorgien, Festessen etc.), da diese einen Gichtanfall auslösen können.
- Bei Fastenkuren, aber auch in anderen besonderen Situationen wie bei schweren Erkrankungen oder Operationen, kann es zum Anstieg der Harnsäure kommen, informieren Sie deshalb Ihren behandelnden Arzt darüber.
- Vernachlässigen Sie wegen fehlender Beschwerden Ihre Diät nicht: Nehmen Sie, soweit erforderlich, Ihre harnsäuresenkenden Medikamente regelmäßig ein.

	Was ist für Sie nicht empfehlenswert	Was ist für Sie empfehlenswert
Fleisch und Wurstwaren:	<ul style="list-style-type: none"> • Innereien (Bries, Herz, Leber, Nieren) sind strikt zu meiden • fettreiches Fleisch (z.B., Schweinebraten, Ente, Gans, Speck) • fettreiche Wurst (z.B, Bratwurst, Mettwurst, Salami) 	<ul style="list-style-type: none"> • in begrenzter Menge fettarme Fleisch- und Wurstsorten (z.B. Hähnchen, Truthahn, Wild, mageres Kalb- Rind- und Schweinefleisch, Bierschinken, Corned beef, magerer Schinken)
Fischwaren:	<ul style="list-style-type: none"> • Strikt zu meiden sind Stockfisch, Sardinen, Sprotten, Saibling, Forelle, Renke, Sardellen, Hering, Heilbutt, Anchovis, Hummer, Muscheln, Lachs, Thunfisch, Makrele, Bückling, Karpfen 	<ul style="list-style-type: none"> • in begrenzter Menge fettarme Fischarten (z.B. Hecht, Seezunge, Seelachs, Scholle, Kabeljau)
Fette und Öle:	<ul style="list-style-type: none"> • größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Remoulade, Mayonnaise 	<ul style="list-style-type: none"> • vorzugsweise pflanzliche Fette und Speiseöle (z.B. Margarine, Distelöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl) sparsam verwenden
Eier:	<ul style="list-style-type: none"> • fettreiche Eier- und Mehlspeisen 	<ul style="list-style-type: none"> • fettarme Eierspeisen, 2-3 Eier/Woche

Milch und Milchprodukte:	<ul style="list-style-type: none"> • fettreiche Milch und Milchprodukte (z.B. Vollmilch, Sahne, Crème fraiche • fettreiche Käsesorten (>45% Fettgehalt) 	<ul style="list-style-type: none"> • fettarme Milchprodukte (z.B. Magermilch, Magerquark, Joghurt) • fettarme Käsesorten (bis 45% Fettgehalt)
Gemüse, Salate:	<ul style="list-style-type: none"> • Erbsen, Kichererbsen, weiße Bohnen, Linsen, getrocknete Pilze sind strikt zu meiden • frische Steinpilze, grüne Bohnen, Grünkohl, Sellerie, Spargel, Spinat sind nur in begrenzter Menge erlaubt 	<ul style="list-style-type: none"> • Champignons, alle übrigen Gemüse- und Salatarten, Gurken, Kopfsalat, Kürbis, Rosenkohl, Sauerkraut, Tomaten
Kartoffeln:	<ul style="list-style-type: none"> • Pommes frites, Bratkartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Kartoffelpüree, gepellte Kartoffeln
Obst:		<ul style="list-style-type: none"> • alle Arten
Nüsse:	<ul style="list-style-type: none"> • in größeren Mengen 	
Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):	<ul style="list-style-type: none"> • Roggen-, Weizenkeime, Sojamehl und -Eiweiß, Bäckerhefe 	<ul style="list-style-type: none"> • alle Sorten, vorzugsweise Vollkornprodukte
Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:	<ul style="list-style-type: none"> • fettreiche Backwaren (z.B. Torten, Nußgebäck) 	<ul style="list-style-type: none"> • fettarme Süßigkeiten und Backwaren
Extrakte, Aufstriche:	<ul style="list-style-type: none"> • Fleischextrakt, Hefewürzmittel, vegetarische Pasteten, Suppenwürfel 	
Getränke:	<ul style="list-style-type: none"> • Alkohol in größeren Mengen, Cola 	<ul style="list-style-type: none"> • Mineralwasser, Kaffee, Tee, Obstsaft • Alkohol (bis 1 Glas Wein oder 1 Glas Bier pro Tag)
Art der Zubereitung:	<ul style="list-style-type: none"> • fettreich (fritieren, marinieren, panieren) 	<ul style="list-style-type: none"> • kochen, dünsten, dämpfen, garen

Stand: 23.07.2013

HAUSARZT PRAXIS

Dr. med. Kai Reichert – Dr. med. Bernhard Müllauer – Würmstr. 37 – 82166 Gräfelfing

Fachärzte für Allgemeinmedizin - Osteopathie - Chirotherapie

Tel 089-8542576 www.a-wie-arzt.de www.dr-muellauer.de www.arztpraxis-sv.de