

## PatientInneninformation: Gicht

Gicht (oder „Hyperurikämie“) ist eine **Stoffwechselerkrankung** durch zu viel **Harnsäure im Blut** (über 6,5 mg%) - „Harn“säure hat in diesem Fall nichts mit Urin zu tun.

Die **Kristalle** der Harnsäure können in **Gelenken** und an anderen Orten abgelagert werden, was zu typischen Symptomen der akuten oder chronischen Gicht führt.

Harnsäure entsteht im Körper durch den Abbau von **Purin**, das mit der Nahrung zugeführt wird. Die **Behandlung** der Gicht erfolgt daher zunächst durch **Diät**, d.h. durch weniger Purin in der Nahrung.

Bei zu hohen Harnsäurewerten im Blut (über 8,5 mg%) bzw. bei Komplikationen sind aber zusätzlich **Medikamente** notwendig.

Das Ziel ist ein Harnsäurespiegel von unter 5,5 mg%.

Nahrungsmittel mit viel Purinen (möglich selten, möglichst wenig davon essen):

- Innereien: Leber, Niere, Milz, Herz, Lunge, Bries
- Hülsenfrüchte, Kohl, Karfiol, Linsen, Erbsen, weiße Bohnen, Tomatenkonzentrat
- Getrocknete Steinpilze und Eierschwammerln
- Bierhefe, Trockenhefe, Bäckerhefe
- Stockfisch, Sardinen, Forelle, Sardellen, Matjeshering, Wels, Zander, Thunfisch, Makrele, Lachs, Schalentiere
- Wild (v.a. Hirsch, Reh, Fasan, Rebhuhn, Wildente), Schwein, Kalb
- Alkohol (v.a. **Bier** bewirkt Harnsäureanstieg) und eiweißreiche Nahrungsmittel.

**Milch und Milchprodukte sowie Eier sind aber purinfrei bzw. sehr purinarm.**

Sie sind eine sehr gute Eiweißquelle. Reines Eiweiß fördert sogar die Harnsäureausscheidung über die Nieren und senkt dadurch die Harnsäure im Blut.

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist ebenfalls wichtig (mindestens 2 Liter pro Tag!).

### Zusammenfassung

- Diät: purinarme Kost, v.a. selten Innereien, Hülsenfrüchte, Wild
- maximal einmal am Tag ca. 150g Fleisch, Fisch oder Wurst
- Milch, Milchprodukte und Eier als bevorzugte Eiweißquelle
- Alkoholkonsum einschränken (v.a. weniger/kein Bier)
- Normalisierung des Körpergewichtes
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens 2 Liter pro Tag)

**Gicht-fördernd:** Exzesse und üppige Feiern aber auch extreme Fastenkuren!

**Optimal für Sie:** gesunde Ernährung mit Reduktion bestimmter Lebensmittel.