

## Hyperurikämie und Gicht

Man spricht von **Hyperurikämie**, wenn der Harnsäurespiegel im Blut erhöht ist ( $\geq 6,5$  mg/dl). Dieses allein führt jedoch nicht unbedingt zu Symptomen.

Kommt es zu Ablagerungen der Harnsäurekristalle in Gelenken und Gewebe, spricht man von **Gicht**. Ein Gichtanfall macht sich durch Rötungen, Schwellungen, und Fieber bemerkbar.

**Primäre Gicht:** Bei der primären Form ist die Harnsäureausscheidung über die Nieren aufgrund einer genetischen Veranlagung gestört, es handelt sich also um eine angeborene Stoffwechselstörung. In sehr seltenen Fällen kann auch eine Überproduktion von Harnsäure die Ursache für eine primäre Gicht sein. In diesen Fällen liegt ein angeborener Enzymdefekt vor.

**Sekundäre Gicht:** Hier verursachen Erkrankungen außerhalb des Purinstoffwechsels den erhöhten Harnsäurespiegel. Auslösender können Krankheiten oder auch verschiedene Medikamente, Übergewicht oder Fehlernährung sein.

Folgen der Gicht können Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenschäden oder Arthrose sein.

## Was können Sie tun?

### Langsame Gewichtsreduktion

- Energiezufuhr an Energiebedarf anpassen
- Harnsäurespiegel senkt sich automatisch
- keine Extremdiäten, diese können durch den Zellabbau zu erneuten Blutharnsäureanstiegen und Gichtanfällen führen

### Puringehalt der Lebensmittel beachten

- Ovo-lakto-vegetabile Kost: Basis ist eine pflanzenbetonte und vollwertige Ernährung mit reichlich Gemüse, Obst, Getreideprodukten und Kartoffeln, Milch und Milchprodukten sowie Eiern.
- Fleisch, Fisch, Wurstwaren und Hülsenfrüchte in kleinen Mengen verwenden, da harnsäurereich

### Auf ausreichende Flüssigkeit achten!

- Mind. 3 Liter am Tag, um Harnsäure auszuschwemmen
  - auf evtl. Kontraindikationen achten
  - kalorienfreie Flüssigkeiten bevorzugen
- Alkohol (inkl. alkoholfreie Biersorten) vermeiden, da sie die Harnsäureausschwemmung über die Nieren hemmen

### Ausreichend Bewegung im Alltag einplanen

- Regelmäßig Sport oder körperliche Aktivität (ca. 30-45 Min.)
- Den Alltag aktiv gestalten (z. B. Treppe statt Aufzug)

### Auf Fruchtzucker verzichten

fruchtzuckerhaltige Getränke und Obst, da Fruktose die Harnsäurekonzentration im Blut erhöht

### Koch- und Küchentechnische Tipps:

- harnsäurehaltige Lebensmittel kochen, um die Harnsäure auszuschwemmen
- Fleisch- und Fischgerichte auswählen, die mit einer kleinen Menge Fleisch oder Fisch auskommen z.B. Gulasch, Ragout, Hackfleischsoßen (ideal kombiniert mit Gemüse)
- Aufläufe mit Kartoffeln oder Vollkornreis/ -nudeln vegetarisch zubereiten
- Täglich 3-4 Portionen Gemüse in den Speiseplan einbauen (ca. 300-400 g)

## **Lebensmittelauswahl**

### **Fleisch und Wurstwaren**

**Geeignet:** Portionsgrößen von 100 –max. 150g Rohgewicht/Tag, Max. 300 g Fleisch inkl. Aufschnitt/ Woche

**Ungeeignet:** Fettreiche Fleischstücke, Fleischstücke Haut, Innereien, Wildfleisch

### **Fisch und Fischprodukte**

**Geeignet:** Portionsgrößen von 100 – max. 150g Rohgewicht/ Tag, Naturfisch ohne Panade o. ä. bevorzugen

**Ungeeignet:** Schalen- und Krustentiere, Sardinen, Sardellen, Sprotten

### **Hülsenfrüchte**

**Geeignet:** Portionsgrößen > 100 g /Tag, Hülsenfrüchte in vegetarischen Gerichten einsetzen

**Ungeeignet:** große Portionen, Hülsenfrüchte kombiniert mit Fisch, Fleisch und Wurstwaren verzehren

### **Milch und Milchprodukte**

**Geeignet:** Milch, Joghurt mit einem Fettgehalt von 1,5% Fett, Saure Sahne (10% Fett), Kondensmilch (4% Fett), Magerquark (0,3% Fett), Schnittkäse (bis 45% Fett i. Tr.)

**Ungeeignet:** Vollmilch (3,5%Fett), Joghurt, Dickmilch, Kefir als Vollmilchprodukte (3,5% Fett), Sahneprodukte (10% Fett), Schlagsahne (30% Fett), Creme fraîche (40% Fett), Schmand (24% Fett), Kaffesahne (10% Fett)

### **Eier**

**Geeignet:** 2-3 Eier/ Woche, auch verarbeitete Eier mit einbeziehen (Teigwaren, Gebäck...)

### **Brot und Backwaren**

**Geeignet:** Vollkornprodukte, Hefe-, Biskuitteig mit Joghurtfüllung, Quark-Öl-Teige

**Ungeeignet:** Weißmehlprodukte, Blätterteig, Sahnetorte, Sahnefüllungen, Rührteige

### **Gemüse:**

**Geeignet:** 3-4 Portionen/ Tag (ca. 300-400 g), frisch oder tiefgefroren ohne Sauce, vitaminschonend und fettarm zubereitet

### **Obst:**

**Geeignet:** 1-2 Portionen/ Tag, frisch oder pur tiefgefroren

**Ungeeignet:** fruchtzuckerhaltige Obstsorten wie Bananen, Weintrauben, Trockenobst

### **Nüsse und Samen:**

**Geeignet:** Portionsgrößen bis 20 g/ Tag, Nüsse ohne Salz und Ummantelung

### **Fette und Öle:**

**Geeignet:** Margarine in kleinen Mengen, Pflanzenöle wie Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Keimöl, Leinöl...

**Ungeeignet:** Butter in großen Mengen, Butterschmalz, Palm- und Kokosfett, Frittierfette

### **Getränke**

**Geeignet:** Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee, Stark verdünnte Saftschorlen, Kaffee und schwarzer Tee in moderater Menge (5-6 Tassen/ Tag)

**Ungeeignet:** Limonaden, Energie Drinks, Fruchtsäfte, Alkohol, Bier (inkl. Alkoholfreie Varianten)

**Fertigprodukte und Süßwaren** sollten nur selten eingebaut werden.

© \*^äi~ & d' c:|j|a\* c&aeö| \ { ^ } d' ä@k^ { Ä } ä' } \* •ää } • c

**Quellen:** <https://www.gichtliga.de/home>, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE),  
<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Ernaehrung-bei-Gicht-Vorsicht-mit-Fruchtzucker,gicht104.html>

Als Hilfe können Purinrechner genutzt werden  
<http://www.purin-rechner.de/rechner.php>

<https://www.gichtliga.de/purinrechner>

0E\*^ai~&á}c:|a\*cáaeö|{^}d}æ@k^({Á}á^!}\*•ää)•c