

Merkblatt für Patienten Information zur Ernährung bei erhöhtem Harnsäurespiegel im Blut und Gicht

In der BRD haben mehr als 1,5 Millionen Bürger, Männer häufiger als Frauen, einen erhöhten Harnsäurespiegel im Blut. Dieser kann zur Bildung bzw. Ausfällung von Harnsäurekristallen im Gewebe führen, vornehmlich in den Gelenken, Nieren und den Harnwegen. Das Krankheitsbild wird dann Gicht genannt. Typische Symptome sind plötzliche Schwellung, Rötung und Schmerzen an Gelenken, meist am Großzehengrundgelenk oder Sprunggelenk, sowie schmerzhafte Koliken an den Harnwegen und Nieren bei Ausbildung von Harnsäuresteinen. Je höher der Harnsäurespiegel, desto wahrscheinlicher das Auftreten von Gichtanfällen. Am häufigsten sind erblichen Veranlagungen, ferner ernährungsbedingte Ursachen wie hoher Purinanteil in der Nahrung, hoher Alkoholkonsum, Fehlernährung mit Übergewicht.

Ernährung

- Purinreiche Ernährung sollte vermieden werden. Darunter fallen Innereien, Kleinfische, Fleischextrakt, Sojaextrakt und Sojaprodukte.
- Ferner sind purinhaltig Fleisch, Wurstwaren und Fisch; von diesen Lebensmitteln sollten nicht mehr als 100g täglich gegessen werden. Wechseln Sie stattdessen auf Eiweiß liefernde Nahrung wie fettarme Milch und Eier, essen Sie Käse statt Wurstwaren, nur alle 2 Tage nach Möglichkeit eine kleine Portion Fleisch oder Fisch.
- Hülsenfrüchte, Bratkartoffeln, Pommes frites, fettreiche Backwaren, (Torten und Nussgebäck), in Öl einlegen, frittieren, panieren, marinieren sind ungünstig.
- Versuchen Sie, ein normales Körpergewicht durch angepasste Kalorienzufuhr zu erreichen oder zu halten.
- Vermeiden Sie Fastenkuren oder Crashdiäten, dabei kann es zum Anstieg Ihres Harnsäurespiegels kommen.
- Reduzieren Sie Ihre tierische Fettaufnahme und verwenden Sie eher pflanzliche Speiseöle in der Ernährung.
- Trinken Sie nicht übermäßige Alkoholmengen.
- Unterlassen Sie »Festessen« mit übermäßiger Nahrungsaufnahme, dadurch kann ein akuter Gichtanfall ausgelöst werden, verstärkt, wenn Alkohol dazu kommt.
- Empfehlenswert sind Obst, Gemüse, Pell- oder Salzkartoffeln, fettarme Produkte, fettarmer Käse, Joghurt, Vollkornprodukte, fettarme Süßigkeiten oder Backwaren, pflanzliche Öle, Mineralwasser, Obstsaft, Kaffee und Tee (nicht im Übermaß), kochen, dünsten, dämpfen, garen, kurz braten.

Was ist noch wichtig

Nach Operationen oder bei schwerer Erkrankung kann der Harnsäurespiegel ansteigen, informieren Sie deshalb auch Ihren Arzt darüber. Trinken Sie mindestens 2 Liter (möglichst Wasser) am Tag.

Achtung

Es gibt auch Erkrankungen, bei denen eine Flüssigkeitsreduktion notwendig ist, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Medikamente

Der Harnsäurespiegel kann außerdem medikamentös gesenkt werden. Dieses ist unter Umständen notwendig, wenn eine Ernährungsumstellung nicht zum Ziel führt.

Vergessen sie aber, trotz medikamentöser Behandlung und wenn es Ihnen gut geht, nicht Ihre Ernährung.