



Stoffwechselstörungen

Hohe Harnsäurewerte begünstigen Gichtkrankung

Vom Betroffenen völlig unbemerkt kann der Harnsäurespiegel im Blut ansteigen. Überschreitet er 6,5 mg/dl, so spricht der Arzt von einem erhöhten Harnsäurewert, medizinisch Hyperurikämie genannt. Hohe Harnsäurespiegel im Blut sind ein Risikofaktor für Gicht, eine Stoffwechselkrankheit, die zu den rheumatischen Erkrankungen gehört und schmerzhafte Gelenkentzündungen verursacht.

Was passiert bei der Gicht?

Gicht basiert auf einer Störung des Purinstoffwechsels. Purine sind Stickstoffverbindungen, die wir mit der Nahrung aufnehmen, die unser Körper aber auch selbst bilden kann. Tierische Lebensmittel enthalten viele Purine. Sie werden im Körper zur Harnsäure abgebaut und normalerweise über die Nieren ausgeschieden. Ist der Purinstoffwechsel gestört, wird Harnsäure in verschiedenen Organen und Geweben – vorzugsweise in Gelenken, insbesondere im Großzehengrundgelenk – abgelagert. Die betroffenen Gelenke können sich entzünden. Sie sind dann gerötet, schwellen an und sind stark schmerzempfindlich. Der Mediziner spricht von einem akuten Gichtanfall.

Es gibt zwei Formen der Gicht: Die primäre, familiäre Gicht wird durch Veränderungen der Erbanlagen verursacht. Sie hat eine verminderte Ausscheidung von Harnsäure über die Niere zur Folge. Bei der sekundären Gicht fällt vermehrt Harnsäure im Stoffwechsel an, eventuell auch bedingt durch Medikamente. Gefördert wird ein erhöhter Harnsäurespiegel durch eine purinreiche Kost.

Was tun bei erhöhter Harnsäure?

Wird ein erhöhter Harnsäurespiegel festgestellt, ist es höchste Zeit, die Ernährung umzustellen hin zu einer gesunden, vollwertigen Kost. Es sollten bevorzugt purinarme Lebensmittel verzehrt werden, um so dazu beizutragen, die Harnsäurespiegel langfristig zu senken. Folgende Regeln sollten Menschen mit erhöhten Harnsäurewerten beherzigen:

- **Übergewicht** sollte konsequent abgebaut werden. Das bringt den Harnsäurespiegel zum Sinken. Es ist aber nicht ratsam, komplett zu fasten, denn striktes Hungern hemmt die Harnsäureausscheidung über die Nieren.

- **Fette Speisen** möglichst vermeiden, da eine hohe Fettzufuhr ähnlich wie Fasten die Harnsäureausscheidung blockiert.
- **Tierische Lebensmittel** sollten nur eingeschränkt auf den Speiseplan, da sie als purinreich gelten. So sollte täglich nur 100 bis 150 mg Fleisch, Fisch oder Wurst konsumiert werden. Auch pflanzliche Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte und Kohl enthalten viel Purin. Stark **purinreiche Nahrungsmittel** wie Innereien, Krustentiere, Fischarten wie Ölsardinen und Heringe sowie die Geflügelhaut und Schweineschwarte sollten gänzlich gemieden werden.
- Als **Eiweißquellen** sind vor allem Eier, Milch und Milchprodukte geeignet. Sie sind purinarm und fördern sogar die Harnsäureausscheidung.
- Zurückhaltung ist bei **alkoholischen Getränken** geboten, da sie die Harnsäureausscheidung hemmen und die Harnsäurebildung forcieren. Bier enthält außerdem auch Purine.
- Um die Harnsäureausscheidung zu fördern, sollten Sie täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit **trinken**, am besten Mineralwasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.
- Auf **Kaffee, Tee und Kakao** brauchen Sie nicht zu verzichten. Zwar enthalten die Getränke ebenfalls Purine, diese werden aber nicht zu Harnsäure umgebaut und haben keinen Einfluss auf den Harnsäurespiegel.

Links:

- DEBInet, Dt. Ernährungsberatungs- und -informationsnetz, www.ernaehrung.de/tipps/gicht
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung, www.dge.de

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



Für Hinweise von Arzt und Praxisteam