

Ernährung bei Gicht und Hyperurikämie

Ursache

Bei erhöhten Harnsäurewerten im Blut (> 6,4 mg/dl) spricht der Arzt von einer Hyperurikämie. Die Harnsäure kann in Form von Kristallen ausfallen, welche in ableitenden Harnwegen schmerzhafte Nierenkoliken auslösen können. In Gelenken (besonders an der Großzehe, im Sprunggelenk oder in den Fingern) verursachen die abgelagerten Harnsäurekristalle schmerzhafte Entzündungen in Form eines Gichtanfalls mit Schwellungen und Gichtknoten im Gewebe. Ursache der erhöhten Harnsäurebildung bzw. verringerten Harnsäureausscheidung sind zwar häufig angeborene Stoffwechselstörungen. Ob es jedoch zu akuten Gichtanfällen kommt, wird aber maßgeblich durch das Ernährungsverhalten, das Körpergewicht und bestimmte Medikamente beeinflusst. Durch Anpassung des Ernährungsverhaltens kann der Verlauf der Gicht daher sehr günstig beeinflusst werden.

Konzept der Ernährungstherapie

Einige Lebensmittel enthalten als natürlichen Bestandteil so genannte Purine. Diese werden im menschlichen Körper zu Harnsäure abgebaut und tragen so zu einer Erhöhung der Harnsäurekonzentration im Blut bei. Auch Alkohol kann die Harnsäurekonzentration erhöhen. Werden große Mengen dieser Lebensmittel verzehrt, kann es zu einem akuten Gichtanfall kommen. Ziel der Ernährungstherapie ist es daher, den Verzehr kritischer Lebensmittel zu begrenzen. Diese Therapie kann nur erfolgreich sein, wenn Sie Ihre Ernährung dauerhaft umstellen und zusätzlich vorhandenes Übergewicht abbauen. Dadurch kann auch die medikamentöse Therapie reduziert oder ganz überflüssig werden.

Ziel	Umsetzung
vorhandenes Übergewicht reduzieren	<ul style="list-style-type: none"> ■ ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung ■ anzustrebendes Normalgewicht (Gicht ohne Begleiterkrankungen): BMI < 30 ■ anzustrebendes Normalgewicht (Gicht mit Begleiterkrankungen): BMI < 25 <p>Praxistipp</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Vermeiden Sie üppige Menüs ebenso wie strenges Fasten. Eine „Nulldiät“ ist nicht geeignet.
Lebensstil beachten	<ul style="list-style-type: none"> ■ nicht rauchen ■ regelmäßige körperliche Bewegung in den Alltag integrieren <p>Praxistipp</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 2-3 x pro Woche Kraft-/Ausdauer-Sport ■ 1-2 x pro Woche 30–60 min. Sport, der Freude bereitet ■ belastende Stressfaktoren (beruflich, privat) möglichst reduzieren
Purinzufuhr reduzieren	<ul style="list-style-type: none"> ■ abhängig von Diagnose und Medikation unter Angabe ■ purinarm: max. 500 mg Harnsäure pro Tag; ■ streng purinarm: max. 300 mg Harnsäure pro Tag ■ weniger tierische Lebensmittel <p>erlaubt</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ pro Tag 100–150 g Fleisch, Geflügel, Fisch oder Wurst ■ fettarme Milch- und Milchprodukte ■ purinarmes Gemüse (siehe Rückseite) <p>einzuschränken (purinarm) bzw. verboten (streng purinarm)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Innereien (Leber, Herz, Bries, Niere) ■ Krustentiere, Hering, Forelle, Rotbarsch ■ alkoholische Getränke (insbesondere Bier) ■ Limonaden, Colagetränke, mit Zucker bzw. Fruktose gesüßte Getränke, Fruchtsäfte ■ Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen) ■ Lauch, Schwarzwurzeln, Brokkoli, Kohl
Flüssigkeitszufuhr erhöhen	<ul style="list-style-type: none"> ■ pro Tag ca. 2 Liter in Form nicht-alkoholischer, energiefreier Getränke <p>Praxistipps</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Verzichten Sie möglichst auf alkoholische Getränke <p>Praxistipp</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Verzichten Sie möglichst auf Obstsäfte, Getränke mit Zucker, Fruchtzucker und Honig ■ Achten Sie auf Zutatenlisten, wo sich Zucker auch hinter „Saccharose“ oder „Fruktose“ verstecken kann
Fettzufuhr anpassen	<ul style="list-style-type: none"> ■ max. 60 g (Frauen) bzw. max. 70 g Fett pro Tag (Männer) ■ weniger tierische Fette, mehr pflanzliche Fette <p>Praxistipps</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Achten Sie auf „versteckte Fette“ in Fertigprodukten oder Dressings ■ Seien Sie sparsam mit Koch- und Streichfetten ■ Verwenden Sie möglichst hochwertige Pflanzenöle (Olivenöl, Rapsöl, Walnuss- und Leinöl) ■ Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsarten wie Grillen und Dünsten

überreicht von

Lebensmittelempfehlungen

Gruppe	empfehlenswert	weniger empfehlenswert
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> alkohol- und zuckerfreie Getränke (Trinkwasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee, Gemüsesaft) schwarzer Tee/Kaffee: max. 500 ml/Tag 	<ul style="list-style-type: none"> zucker- und fruktosehaltige Getränke, Limonaden, Obstsäfte, Bier in Maßen: mit Süßstoff gesüßte Getränke und alkoholische Getränke max. 10 g/20 g Alkohol pro Tag (Frauen/Männer); 10 g Alkohol = 1/8 l Wein
Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> alle Sorten, frisch und Tiefkühl-Rohprodukte als Rohkost, Salat, gedünstet möglichst fettarm zubereitet 	<ul style="list-style-type: none"> Fertiggerichte (Feinkostsalate, Rahmgemüse) in Maßen: Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen), Lauch, Schwarzwurzeln, Kohl, Brokkoli
Obst	<ul style="list-style-type: none"> alle Sorten, frisch und Tiefkühl-Rohprodukte Trockenobst 	<ul style="list-style-type: none"> gezuckerte Obstprodukte
Nüsse und Samen	<ul style="list-style-type: none"> ungesalzene Nüsse und Samen, insbesondere Mandeln, Haselnuss, Sesamsamen, Leinsamen 	<ul style="list-style-type: none"> Kokosnüsse
Brot und Brötchen	<ul style="list-style-type: none"> alle Brote und Brötchen (bevorzugt Vollkornbrot), Knäckebrot, Vollkornzwieback 	<ul style="list-style-type: none"> in Maßen: helle Brote und Brötchen, Croissants
Backwaren	<ul style="list-style-type: none"> fettarme Backwaren aus Hefeteig oder Quark-Öl-Teig, bevorzugt Vollkornteig 	<ul style="list-style-type: none"> arten, Süss- und Käsegebäck in Maßen: Backwaren aus Rühr-, Blätter-, Müb-, Diskuit-, Brandteig
Getreide, Teigwaren, Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> alle Getreidesorten (bevorzugt Vollkornmehle), Flocken, Naturreis Pell-/Folienkartoffeln, Kartoffelbrei/-klöße Bratkartoffeln mit wenig Fett 	<ul style="list-style-type: none"> gezuckerte Müslis, Weizenkleie in Maßen: helle Auszugsmehle, weißer Reis, Frittiertes (z. B. Pommes frites, Krokette), Chips
Milch/Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> fettarme Milch/-produkte (1,5 % Fett) Frischkäse, Quark, Sauermilchkäse wie Hartkäse, fettarme Käsesorten bis 30 % Fett Vorsicht bei Käsespezialitäten: oft hoher Salzgehalt 	<ul style="list-style-type: none"> fettarme Milchprodukte mit Zuckerzusatz oder Süßstoffen in Maßen: fettreiche Milch/Milchprodukte (3,5 % Fett), Kaffeesahne, Sahne, Crème fraîche, Käsesorten über 30 %
Fleisch und Wurst	<ul style="list-style-type: none"> mageres Fleisch, insbesondere Geflügel (ohne Haut), Kalbfleisch, Wild Wurstsorten bis 15 % Fett (z. B. Salami, Schinken, Geflügelwurst, kalte Braten) 	<ul style="list-style-type: none"> fettes Fleisch (Gans, Ente), Innereien, Fleisch- und Wurstkonserven, geräucherte oder stark gesalzene Wurst in Maßen: Wurst über 15 % Fett (Salami, Leber-, Mett-, Blut-, Brat-, Dauerwurst)
Fisch	<ul style="list-style-type: none"> fettarme Fische (Aberjona, Heelachs, Zander) Tiefkühl-Rohprodukte, Konserven im eigenen Saft 	<ul style="list-style-type: none"> panierter Fisch, Konserven in Öl/Soße in Maßen: Fischsalat, Fischfrikadellen, Aal, Kaviar, Bückling, Krustentiere, Ölsardine, Hering, Rotbarsch, Forelle
Eier	<ul style="list-style-type: none"> Eiweiß, bis zu 3 Eier pro Woche (inkl. Eier in Lebensmitteln und Speisen) 	<ul style="list-style-type: none"> mehr als 3 Eier (Eigelb) pro Woche
Streichfette	<ul style="list-style-type: none"> Margarine, Diätmargarine, Butter 	<ul style="list-style-type: none"> Schmalz, Fette mit „gehärteten Fetten“
Öle	<ul style="list-style-type: none"> Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Walnussöl, Sojaöl, Weizenkeimöl in Maßen: Kürbiskernöl, Sonnenblumenöl, Distelöl, Erdnussöl 	<ul style="list-style-type: none"> Kokos- und Palmkernfett
Süßigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> in Maßen: Süßstoffe (besser insgesamt die „Süße“ reduzieren), Zucker, Honig, Konfitüre 	<ul style="list-style-type: none"> max. 1 Genussmittel pro Tag (ca. 250 kcal): Süßigkeiten, Fruchtgummi, Eis
Würze	<ul style="list-style-type: none"> reichlich frische, getrocknete oder Tiefkühl-Kräuter, Gewürze, Senf, Essig, Meerrettich in Maßen: Jodsalz 	<ul style="list-style-type: none"> stark salzhaltige Würzmittel und Brühen Ketchup, Mayonnaise, Remoulade kein Nachsalzen
Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> Dünsten, Dämpfen, Kochen, Grillen, fettarmes Braten beschichtete Pfanne, Bratschlauch, Römertopf, Backofen, Grill 	<ul style="list-style-type: none"> Frittieren, Panieren dicke Sahneseßen Vorsicht: In Kantinen wird oft zu viel gesalzen