



Diätetische Informationen

Gicht

In den Industriestaaten haben etwa 20 % der Männer einen erhöhten Harnsäurespiegel. Männer sind wesentlich häufiger betroffen als Frauen (Erkrankungsrate von 3 %). Der erste Gichtanfall tritt meistens nach dem 40. Lebensjahr auf. Je höher der Harnsäurespiegel, desto größer ist die Gefahr eines Gichtanfalls.

Was ist Gicht?

Gicht ist ein Sammelbegriff für eine Stoffwechselstörung und ihre Folgekrankheiten. Das Hauptmerkmal ist dabei immer ein erhöhter Harnsäurespiegel. Unter dem Begriff Gicht fallen ein erhöhter Harnsäurespiegel und der Gichtanfall, also die Ablagerung von Harnsäurekristallen in verschiedenen Gelenken und Geweben.

Die häufigste Form der Gicht ist eine angeborene Stoffwechselstörung. Sie entsteht durch eine Ausscheidungsstörung der Niere. In sehr seltenen Fällen kann auch eine Überproduktion von Harnsäure die Ursache sein. Aber auch verschiedene Medikamente (z.B. harntreibende Medikamente) oder plötzliches Fasten können einen Gichtanfall auslösen. Gicht geht in vielen Fällen mit Übergewicht, Zuckerkrankheit, erhöhten Blutfettwerten und Bluthochdruck einher.

Ein leicht erhöhter Harnsäurespiegel bereitet meist über viele Jahre keine Beschwerden. Häufig ist ein akuter Gichtanfall am Grundgelenk des großen Zehs das erste Zeichen der Erkrankung. Dabei kommt es zu heftigen Schmerzen, Rötung, Schwellung und Überwärmung des Gelenks. Der akute Gichtanfall kann von Fieber begleitet sein. Wird Gicht nicht behandelt, kann es im Laufe von Jahren zu einer Ablagerung von Harnsäurekristallen in z.B. Ohrmuschel und Niere kommen.

Blutwerte

Ein erhöhter Harnsäurespiegel von 7,0mg/dl im Blutserum wird als Gicht eingestuft. Bei Werten von 9 mg/dl erleiden etwa 5 % der Betroffenen innerhalb eines Jahres einen Gichtanfall.

Tipps für jeden Tag

Kontrollieren Sie regelmäßig Ihr Gewicht, verringern Sie Ihr Übergewicht und/oder halten Sie Ihr Normalgewicht. Aber nehmen Sie langsam ab und vermeiden Sie Crashdiäten und Fastenkuren.

Bevorzugen Sie eine vegetarische Ernährung mit Obst, Gemüse, fettarmen Milchprodukten und Eiern.

Sparen Sie an purinreichen Lebensmitteln, wie Fleisch, Wurst, Fisch und Hülsenfrüchten.

Meiden Sie besonders purinreiche Lebensmittel, wie Innereien, Fleischextrakte, Anchovis, Hering, Makrele, Ölsardinen, Sprotten.

Trinken Sie mindestens 2 Liter täglich. Am besten Mineralwasser und ungesüßte Früchtetees.

Begrenzen Sie zuckerhaltige Lebensmittel und Weißmehlprodukte, wie Honig, Haushaltszucker, Fruchtzucker, Glucose, Maltose, Sirup, Invertzucker, Malz, Sorbit.

Sparen Sie an Streich- und Kochfett. Messen Sie das Fett grundsätzlich mit einem Teelöffel ab.

Bevorzugen Sie fettsparende Zubereitungsarten, wie Dünsten, Grillen, Dämpfen, Garen in Folien, Garen in beschichteten Pfannen.

Verzichten Sie auf alkoholische Getränke.

Bevorzugen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel, wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Naturreis, Kartoffeln, und Gemüse.

Leben Sie aktiv! Versuchen Sie täglich körperlich aktiv zu sein, ob mit dem Rad zur Arbeit, ein Spaziergang in der Mittagspause, Frühsport oder Sport am Abend.

Besuchen Sie regelmäßig Ihren Hausarzt.