

Gicht – Erhöhte Harnsäure

Gicht, von Medizinern auch als Hyperurikämie bezeichnet, ist eine Störung des sog. Purinstoffwechsels. Purine sind Bestandteile der Zellkerne. Sie werden sowohl vom Körper selbst gebildet, als auch mit der Nahrung zugeführt. Erhöhte Blutwerte sind oft erblich bedingt.

Mit der Nahrung kommen aber nun täglich noch Purine dazu. Wird hier nicht Mass gehalten, kann die Ernährung der Auslöser für einen Gichtanfall sein.

Im Stoffwechsel werden die Purine zu Harnsäure abgebaut. Diese wird überwiegend über die Nieren ausgeschieden. Bei Gichtkranken ist in der Regel die Ausscheidung der Harnsäure gestört, und die Säure sammelt sich im Blut an. Ab einer bestimmten Konzentration kann die Säure auskristallisieren. Diese Kristalle lagern sich überwiegend in den Gelenken, teilweise aber auch in den Nieren ab. Bei der so genannten Gichtarthritis schwellen die Gelenke an und sind extrem empfindlich gegenüber Berührungen. Treten die Gichtanfälle häufig und in kurzen Abständen auf, kommt es zu Schäden an Knorpel und Knochen, und die Beweglichkeit ist stark eingeschränkt. Ist die Niere von Ablagerungen betroffen, können Harnsäuresteine langfristig zu Nierenversagen und Bluthochdruck führen. Weitere Informationen im Internet, z.B.: www.gichtinfo.de

Die Harnsäure im Blut zu senken, ist also nicht nur sinnvoll zur Vermeidung von Schmerzen, sondern schützt auch vor Gelenkzerstörung und gefährlichen Begleiterkrankungen.

Gicht tritt oft in Kombination mit Übergewicht, erhöhten Blutfettwerten, Bluthochdruck und Diabetes auf.

Die Harnsäure im Blut kann mit Medikamenten und durch eine purinarme Kost gesenkt werden. Oft gelingt es allein durch eine erfolgreiche und konsequente Diät, die Medikamente zu reduzieren, oder sogar abzusetzen.

Ungünstig: Viele Purine und damit mögliche Auslöser für die Gicht:

- Fleisch; besonders viel in Innereien, Schweineschwarte und Krustentieren
 - in der Haut von Geflügel und Fisch
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Soja, Erbsen), sowie mengenabhängig auch Blumenkohl, Brokkoli, Spinat, Pilze
- Alkohol hemmt die Ausscheidung der Säure und erhöht dadurch die Blutwerte

Günstig und sinnvoll:

- Schonende Garmethoden bevorzugen („kochen ist besser als braten“)
- Frische Waren bevorzugen, da der Puringehalt in Lebensmitteln durch Lagerung zunimmt.
- Gut sind: Gemüse (Ausnahmen s.o.), Getreide, Milchprodukte, Eier und Obst.
- Den Genuss von Fleisch und Alkohol begrenzen
 - max. 100 g Fleisch pro Tag und max. 1 Glas Alkohol pro Tag
 - unter Umständen sind eine noch strengere Diät und Medikamente notwendig

Beraten Sie sich mit Ihrem Hausarzt!