

## Medizin im Zentrum

Dr. med. Susanne Lorenz, Internistin  
Dr. med. Uta Simons, Allgemeinärztin  
Dr. med. Stephan Maus, Internist

Dres. med. Lorenz, Simons, Maus • Elisenstr. 5 • 80335 München

Elisenstraße 5  
80335 München  
Tel.: 089/59 73 43  
Fax: 089/54541824  
www.medizinimzentrum.de

# Gicht und erhöhte Harnsäure

## Allgemeines

Für den Gichtkranken gefährlich sind Feste und Fasten; Auslöser für einen akuten Gichtanfall sind nämlich meist exzessiver Fleisch- und/oder Alkoholkonsum.

Die beste Vorbeugung vor Gicht ist es daher, Exzesse zu vermeiden und ein bewußtes Eßverhalten durchzuhalten. Wer unter zu hohen Harnsäurewerten leidet und Gichtanfälle vermeiden will, muß in der Regel lebenslang purinreiche Lebensmittel meiden und sich in seinem Alkoholkonsum beschränken.

Am wirksamsten ist eine streng purinarmer Kost, bei der höchstens 300 mg Harnsäure am Tag bzw. 2000 mg Harnsäure in der Woche aus der Nahrung gebildet werden.

Eine solche Diät wird jedoch nur in Einzelfällen in der Klinik verordnet. Gebräuchlicher ist eine purinarme Diät, bei der höchstens 500 mg Harnsäure am Tag bzw. 3000 mg Harnsäure pro Woche zulässig sind. Diese Kost sollte die Basis bei der Behandlung von Hyperurikämie und Gicht sein.

Betrachtet man die Eßgewohnheiten der deutschen Bevölkerung, so läßt sich feststellen, daß etwa die Hälfte aller aufgenommenen Purine aus Fleisch, Wurst und Innereien stammen. Etwa sieben Prozent stammen aus Fisch. Insgesamt werden über 60 Prozent der Purine mit tierischen Lebensmitteln zugeführt. Männer nehmen rund sieben Prozent der Purine über Bier auf.

## Körpergewicht

Viele Menschen, die Gicht haben, haben auch Übergewicht. Liegt Übergewicht vor, sollte dieses reduziert werden. Eine Gewichtsabnahme steht an erster Stelle der Ernährungsmaßnahmen bei Gicht, weil allein dadurch schon der Harnsäurespiegel im Blut sinkt. Das Übergewicht sollte reduziert werden, wenn der body mass index (BMI) einen Wert von 25 deutlich übersteigt.

**Hier können sie Ihren BMI errechnen.**

## Fasten

Beim Fasten wird Körperfett abgebaut, wobei unter anderem Fettsäuren entstehen. Das erhöhte Fettsäureangebot im Blut führt wiederum zu einer erhöhten Bildung von sogenannten Ketonkörpern. Diese hemmen die Ausscheidung von Harnsäure, und der Harnsäurespiegel im Blut steigt an.

Bei strengem Fasten können in kurzer Zeit Harnsäurewerte über 15 mg/dl erreicht werden, wodurch es zu einem Gichtanfall kommen kann. Eine langsame Gewichtsreduktion ist daher einer Nulldiät vorzuziehen. Eine verstärkte Flüssigkeitszufuhr begünstigt die Harnsäureausscheidung, daher sollte während einer Diät besonders viel getrunken werden.

## Auswahl der Lebensmittel

Der Puringehalt der einzelnen Lebensmittel hat den größten Einfluß auf den Harnsäurespiegel im Blut und somit auf das Auftreten von Gicht. Um den Verbrauchern die Umrechnung vom Puringehalt der Lebensmittel auf die gebildete Harnsäure zu ersparen, wird in Lebensmitteltabellen der Puringehalt der

## Medizin im Zentrum

Dr. med. Susanne Lorenz, Internistin  
Dr. med. Uta Simons, Allgemeinärztin  
Dr. med. Stephan Maus, Internist

Dres. med. Lorenz, Simons, Maus • Elisenstr. 5 • 80335 München

Elisenstraße 5  
80335 München  
Tel.: 089/59 73 43  
Fax: 089/54541824  
www.medizinimzentrum.de

Lebensmittel normalerweise als "mg Harnsäure-Äquivalent" angegeben. Das entspricht der Harnsäuremenge, die der Körper aus der jeweils aufgenommenen Menge Lebensmittel bildet. Sehr purinreiche Lebensmittel mit mehr als 200 mg Harnsäure-Äquivalent pro 100 g sollten weitestgehend gemieden werden. Dies sind vor allem Innereien, Sprotten, Ölsardinen, Sardellen, Kabeljau, Lachs, Hering und Krustentiere wie Hummer und Miesmuscheln. Auch Hülsenfrüchte sowie die Haut von Geflügel und Fisch und die Schwarte vom Schwein zählen zu den purinreichsten Lebensmitteln. Da Fleisch und Fisch generell viele Purine beinhalten, sollte höchstens jeden zweiten Tag eine Fleischmahlzeit von ca. 150 g auf dem Speiseplan stehen.

Fische mit einem niedrigen Puringehalt sind Seezunge und Heilbutt.

Der Hauptanteil der Nahrung sollte aus purinarmen Lebensmitteln bestehen. Dazu zählen beispielsweise Kartoffeln, Reis und Milchprodukte. Fleisch und Wurst sollten zugunsten von fettarmer Milch und fettarmen Milchprodukten eingeschränkt werden.

Da bei einer fleischarmen Kost in der Regel größere Mengen an pflanzlichen Lebensmitteln aufgenommen werden, kann sich der Puringehalt auch dadurch auf ein relativ hohes Maß summieren. Es sollten daher mit Hilfe einer Tabelle auch die Puringehalte der pflanzlichen Lebensmittel berechnet werden.

**ACHTUNG!** Auch manche in der Vollwertkost empfohlene Lebensmittel sind mit Vorsicht zu genießen. So weisen beispielsweise Vollkornnudeln, Buchweizenkörner, Sonnenblumenkerne und sämtliche Sojaprodukte erhöhte Purinwerte auf.

### Zubereitung der Lebensmittel

Beim Kochen von Lebensmitteln wird ein Teil der wasserlöslichen Purine aus dem Lebensmittel herausgelöst und geht in das Kochwasser über.

Das Kochen der Lebensmittel ist also günstiger als Braten (insbesondere bei Fleisch), vorausgesetzt, das Kochwasser wird nicht weiterverwendet.

### Getränke

Wer erhöhte Harnsäurewerte hat, sollte viel trinken - mindestens zwei Liter pro Tag. Dabei sollten die Getränke kalorienarm oder kalorienfrei sein. Gut geeignet sind Mineralwasser sowie Kräuter- und Früchtetees.

Kaffee und Tee enthalten zwar Purine, diese werden jedoch im Körper nicht zu Harnsäure abgebaut. Gleiches gilt für Kakao und Schokolade.

### Alkohol

Zurückhaltung ist bei alkoholischen Getränken geboten. Alkohol steigert die Harnsäureproduktion in der Leber und senkt die Ausscheidung über die Nieren.

Bier enthält zudem noch große Mengen Purine und führt somit über zwei verschiedene Mechanismen zu einem Anstieg der Harnsäure im Blut. Alkoholfreies oder -armes Bier enthält dabei fast ebenso viel Purine wie normales Bier.

**Medizin im Zentrum**

Dr. med. Susanne Lorenz, Internistin  
Dr. med. Uta Simons, Allgemeinärztin  
Dr. med. Stephan Maus, Internist

Dres. med. Lorenz, Simons, Maus • Elisenstr. 5 • 80335 München

Elisenstraße 5  
80335 München  
Tel.: 089/59 73 43  
Fax: 089/54541824  
[www.medizinimzentrum.de](http://www.medizinimzentrum.de)

**Verhalten nach einem akuten Gichtanfall**

Nach einem Gichtanfall sollte für einige Tage möglichst eine streng purinarmer Diät mit höchstens 300 mg Harnsäure pro Tag eingehalten werden.

**Unnötige Verbote**

Es werden manchmal Verbote ausgesprochen, die aus wissenschaftlicher Sicht nicht begründet sind, daher hier noch einige Anmerkungen:

- Es muß nicht unterschieden werden zwischen hellem und dunklem Fleisch.
- Tomaten können in normalen Mengen verzehrt werden.
- Ein Verbot von Kaffee, Tee und Kakao ist nicht nötig, da die darin enthaltenen Purine nicht zu Harnsäure abgebaut werden.
- Weißwein und Rotwein unterscheiden sich lediglich im Alkoholgehalt.
- ACHTUNG! Bier, auch alkoholfreies, enthält Purine.
- Kohlensäurehaltiges Wasser darf ein Gichtkranker trinken.