

## **Ernährungs-Empfehlungen bei erhöhter Harnsäure (Gicht)**

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ein erhöhter Harnsäurespiegel kann zur Bildung von Harnsäurekristallen führen, die sich in Gelenken, Nieren und Harnwegen ablagern. Dieses Krankheitsbild wird als Gicht bezeichnet. Männer sind davon wesentlich häufiger betroffen als Frauen.

Je höher der Harnsäurespiegel ist, desto wahrscheinlicher wird das Auftreten von Gichtanfällen. Typische Beschwerden sind plötzliche Schmerzen, Schwellung, Rötung und Überwärmung an Gelenken (Großzehe, Knie- oder Daumengrundgelenk) sowie schmerzhafte Koliken an Nieren und Harnwegen infolge von Harnsteinen. Auch kann die Nierenfunktion schweren Schaden nehmen. Häufigste Ursache der Gicht ist eine erbliche Ausscheidungsstörung der Nieren. Ernährungsbedingte Ursachen sind eine purinreiche Ernährung, Überernährung mit Übergewicht (erhöhte Zufuhr) sowie hoher Alkoholkonsum (hemmt die Ausscheidung).

### **Achten Sie auf den Puringehalt der Lebensmittel!**

Bestimmte Lebensmittel wie Innereien, Fleisch, Wurst und bestimmte Fischarten, auch Krustentiere, enthalten besonders viele Purine. Da der Harnsäurespiegel im Blut im Verhältnis zu der mit der Nahrung zugeführten Purinmenge ansteigt, bewirkt eine purinarme Ernährung eine Senkung des Harnsäurespiegels im Blut (125-150mg Purine entsprechen 300mg Harnsäure). Die Aufnahme an Harnsäure sollte 500 mg pro Tag bzw. 3000 mg pro Woche nicht überschreiten. Bevorzugen Sie daher Lebensmittel mit einem niedrigen Purin- bzw. Harnsäuregehalt.

Verzehren Sie nur kleine Fleisch- und Wurstportionen (nicht mehr als 100 g Fleisch oder Wurst am Tag) und möglichst nicht jeden Tag. Essen Sie fünf Mal am Tag 1 Portion Gemüse oder Obst, der Jahreszeit entsprechend. Die meisten Gemüse- und Obstsorten sind purinarm.

Beachten Sie, dass schnellwachsende Gemüsesorten, wie grüne Bohnen, Blumenkohl, Brokkoli sowie Hülsenfrüchte und Spinat den Harnsäurespiegel ansteigen lassen.

Eine Übersicht purinarmer und purinreicher Lebensmittel finden Sie im Anhang.

### **Trinken Sie reichlich, schränken Sie aber Alkohol und zuckerhaltige Getränke ein!**

Trinken Sie mindestens 2l täglich. Bevorzugen Sie dabei kalorienfreie Getränke wie Mineralwasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees.

Limonaden und Fruchtsäfte sind nicht geeignet. Sie enthalten große Mengen Fruchtzucker, der die Harnsäurespiegel und das Gichtisiko erhöht.

Vorsicht auch bei alkoholischen Getränken. Alkohol fördert die Harnsäurebildung und hemmt die Harnsäureausscheidung der Nieren. Bier ist besonders ungünstig. Gichtanfälle treten oft nach "durchzechten" Abenden auf.

Keine Einschränkung gibt es dagegen beim Kaffeekonsum. Regelmäßiges Kaffeetrinken, auch von koffeinfreiem Kaffee, kann die Harnsäurespiegel senken.

### Beispiele für purinfreie bzw. sehr purinarmer Lebensmittel

<u>Empfehlung</u>	<u>Lebensmittel</u>	<u>Harnsäuregehalt</u>
freier Verzehr	Milch und Milchprodukte, Käse Eier, Obst, Nüsse Gemüse: Blattsalate, Tomaten, Paprika, Radieschen, Fenchel, Karotten, Gurke, Weißkohl, Zwiebel Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Getreideprodukte (Brot/Brötchen)	< 50mg/100g bzw. Portion

### Beispiele für Lebensmittel mit mittleren Puringehalt :

<u>Empfehlung</u>	<u>Lebensmittel</u>	<u>Harnsäuregehalt</u>
<b>Seltener Verzehr</b> , max. 1 Mahlzeit pro Tag	Gemüse: Spinat, Rotkohl, Wirsing, Bohnen, Blumenkohl, Broccoli, Lauch Champignons Fisch (Scholle, Kabeljau, Rotbarsch) Wild Geflügel ohne Haut Lamm, Schwein, Kalb Wurst, Fleischerzeugnisse	50 – 150mg/100g bzw. Portion

### Beispiele für Lebensmittel mit hohem Puringehalt :

<u>Empfehlung</u>	<u>Lebensmittel</u>	<u>Harnsäuregehalt</u>
<b>Verzehr meiden bzw. deutlich einschränken</b>	Geflügel mit Haut Innereien  Fleischextrakt, Boullion Hering, Ölsardinen, Lachs, Makrele, Sprotten, Anchovis (Sardellen) Krustentiere Hülsenfrüchte (grüne Erbsen, Kicher- erbsen, Sojabohnen, Linsen)	> 150mg / 100g