

Hyperurikämie und Gicht

Gicht ist eine Erkrankung, die durch ein **Übermaß an Harnsäure** im Blut (Hyperurikämie) verursacht wird. Dies führt dazu, dass sich **Harnsäurekristalle** in den **Gelenken** ablagern, was zu **starken Schmerzen, Entzündungen** und **Schwellungen** führen kann. Besonders betroffen sind die **Großzehengelenke**, aber auch andere Gelenke wie Knöchel, Knie und Handgelenke können betroffen sein.

Harnsäurespiegel und Risiko eines Gichtanfalls:

- Ein **Harnsäurewert von 8 mg/dl** stellt ein **10%-iges Risiko** dar, einen Gichtanfall zu erleiden.
- Ein Wert **über 9 mg/dl** erhöht das Risiko auf fast **100%**, was bedeutet, dass nahezu jeder Mensch mit einem Harnsäurespiegel über diesem Wert wahrscheinlich einen Gichtanfall entwickeln wird. Hier sollte ggf. eine medikamentöse Therapie erwogen werden, wenn durch eine Ernährungsumstellung keine ausreichende Harnsäurespiegel-Senkung zu erreichen ist.

Faktoren, die den Harnsäurespiegel beeinflussen:

1. Verminderte Ausscheidung über die Niere:

- Rund **80% der Harnsäure** werden über die **Nieren** ausgeschieden. Wenn diese Ausscheidung verringert ist, kann sich Harnsäure im Blut ansammeln.
- Dies kann durch **übermäßigen Alkoholkonsum**, eine **eingeschränkte Nierenfunktion**, eine **schlecht eingestellte Zuckerkrankheit (Diabetes)** oder **Medikamente** (z. B. Diuretika) verursacht werden.

2. Vermehrte Harnsäurebildung:

- **Fasten** oder sehr **strenge Diäten** können ebenfalls die Ausscheidung von Harnsäure reduzieren.
- Einige **Bluterkrankungen** wie **Polyzythämie** oder **leukämische Zustände** führen zu einer erhöhten Produktion von Harnsäure.

3. Erbliche Faktoren:

- Gicht kann auch **genetisch veranlagt** sein. Menschen, deren Familienmitglieder an Gicht leiden, haben ein höheres Risiko, selbst zu erkranken
- Ein **Glucose-6-Mangel** (eine seltene genetische Erkrankung) kann ebenfalls zu einer vermehrten Harnsäurebildung führen, da diese Erkrankung den Stoffwechsel der Glukose beeinträchtigt.

Ernährungs- und Lebensstilfaktoren bei Gicht:

- **Alkohol:** Besonders **Bier** und **hochprozentige Getränke** erhöhen die Harnsäureproduktion und vermindern die Ausscheidung über die Nieren. Dies sollte bei Gichtpatienten vermieden oder stark eingeschränkt werden.
- **Purinhalte Lebensmittel:** Lebensmittel wie **rotes Fleisch, Innereien, Meeresfrüchte** (z. B. Muscheln, Sardinen, Hering) und **Fisch** enthalten hohe Mengen an Purinen, die im Körper zu Harnsäure abgebaut werden. Diese Lebensmittel sollten in der Ernährung reduziert werden.
- **Zuckerhaltige Getränke und Fruktose:** Diese können ebenfalls zu einer erhöhten Harnsäureproduktion führen. **Fruktosehaltige Limonaden** und **Süßstoffe** sollten gemieden werden.
- **Übergewicht: Fettleibigkeit** und ein hoher **BMI** erhöhen das Risiko für Gicht, da überschüssiges Körperfett die Harnsäureausscheidung verringert und die Produktion anregt.

Behandlung und Vorbeugung von Gicht:

1. Medikamentöse Behandlung:

- **Harnsäuresenkende Medikamente** wie **Allopurinol** oder **Febuxostat** werden verwendet, um den Harnsäurespiegel zu senken und das Risiko eines Gichtanfalls zu reduzieren.
- **Entzündungshemmende Medikamente** wie **nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR)** oder **Cortison** werden bei einem akuten Gichtanfall zur Schmerzlinderung und Entzündungshemmung eingesetzt.

2. Ernährungsumstellung:

- **Reduzierung von purinreichen Lebensmitteln**, insbesondere Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte.
- Eine **ausgewogene Ernährung** mit **viel Obst, Gemüse** und **Vollkornprodukten** kann helfen, den Harnsäurespiegel zu regulieren.
- **Kohlenhydratarme Diäten** sollten vermieden werden, da sie die Harnsäureproduktion anregen können.
- **Alkohol** sollte minimiert oder ganz vermieden werden, insbesondere Bier und Spirituosen.

3. Flüssigkeitszufuhr:

- Eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** (mindestens 2-3 Liter Wasser täglich) hilft, die Harnsäure über die Nieren auszuscheiden.

4. Gewichtsmanagement:

- **Gesundes Gewicht** erreichen und erhalten, da Übergewicht das Risiko für Gicht erhöht und die Ausscheidung von Harnsäure beeinträchtigt.

Fazit:

Gicht ist eine schmerzhafte Erkrankung, die durch zu hohe Harnsäurespiegel im Blut entsteht. Ein gesunder Lebensstil, einschließlich einer ausgewogenen Ernährung, ausreichender Flüssigkeitszufuhr und der Vermeidung von Alkohol und purinreichen Lebensmitteln, ist entscheidend, um das Risiko für Gichtanfälle zu verringern. Zudem sollten Patienten mit Gicht regelmäßig ihre Harnsäurewerte überwachen und gegebenenfalls medikamentöse Unterstützung in Anspruch nehmen.

Die Harnsäurewerte kann man beeinflussen:

Meiden	Innereien, Haut von Geflügel, Fisch (Salzhering, Hummer, Forelle), Schwein; Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, weiße Bohnen), Kohl, Rosenkohl
Maximal 3-4 mal pro Woche	Fleisch und Fisch (Sardellen, Thunfisch, Krapfen)
Maximal einmal pro Tag	Alkoholische Getränke (max. ein Glas; auch alkoholfreies Bier hat einen hohen Puringehalt); Fisch, Fleisch oder Wurst (ca. 100g)
Anstreben	Sollgewicht (nur sehr langsame Gewichtsreduktion)
Zur Therapie (Urin-pH zwischen 6,5-7)	Säfte aus Citrusfrüchten; Hydrogencarbonat-reiches Wasser (z. B. Fachinger); Zitronensäure+Natrium-Citrat + Kaliumhydrogencarbonat
Positiv wirkt sich aus	eiproteinreiche Kost aus Milchquellen; Kartoffeln, Mehlspeisen; Mindestens 2 l trinken (Tee, Kaffee, Wasser)

Quelle:

M. Toeller und F. Gries, Ernährungmedizin Auflage 3, S.539-546

Fachmann und Kraut, Lebensmittelmedizin für die Praxis Auflage 4

O. Adam, Ernährung bei Hyperuricämie und Gicht von der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin e. V. Kapitel 2, Seite 1-8

Diese Zusammenfassung dient lediglich als Information und ersetzt keine ärztliche Beratung. Sie hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.