



Gut in Form bei erhöhten Harnsäurewerten und Gicht

Ein Patientenratgeber der **HEXAL AG**





Inhalt



4 **Wissenswertes über Gicht**

- 4 Gicht – Was ist das?
- 6 Wie entsteht Harnsäure?
- 6 Wie kommt es zu einem erhöhten Harnsäurespiegel?
- 7 Wie entsteht eigentlich Gicht?
- 9 Wie erkenne ich einen Gichtanfall?
- 10 Wie stellt der Arzt die Diagnose?
- 11 Wie kann ich einer Gicht vorbeugen?



12 **Die richtige Ernährung bei Gicht**

- 12 Wo setzt eine Ernährungstherapie an?
- 13 Wie sieht das optimale Körpergewicht aus?
- 14 Wie sieht die Ernährungstherapie aus?
- 17 Welche Ernährungsempfehlungen gibt es?
- 19 Wieviele Purine enthalten Lebensmittel?
- 25 Wie kann ich Purine sparen?
- 27 Wie kann ich die Therapie unterstützen?



28 **Medikamente gegen die Gicht**

- 28 Wie sieht die Arzneimitteltherapie aus?



30 **Wie ist die Prognose bei Gicht?**

- 30 Haben Sie noch Fragen?



31 **Literaturverzeichnis**



Wissenswertes über Gicht

Gicht – was ist das?

Bei der Gicht (medizinisch Arthritis urica) handelt es sich um eine stoffwechselbedingte Gelenkerkrankung. Sie ist durch einen erhöhten Harnsäurespiegel im Blut gekennzeichnet und betrifft vorzugsweise Männer.

Übersteigt der Harnsäurespiegel im Blut eine bestimmte Konzentration, so bildet die Harnsäure Kristalle, die sich in Gelenken und Geweben ablagern. Die Folge ist eine schmerzhafte Entzündung, die nach einiger Zeit wieder abklingt. Nach einer Phase ohne Schmerzen treten diese, wenn keine geeigneten Maßnahmen ergriffen werden, wieder auf. Letztendlich kann die Erkrankung chronisch werden und zu Gelenkveränderungen sowie zur Schädigung innerer Organe führen.

In Deutschland leidet ungefähr ein Viertel der Bevölkerung unter einem erhöhten Harnsäurespiegel. Bei etwa 10% entwickelt sich hieraus eine Gicht.

Die ersten Anzeichen treten bei Männern meist im mittleren Alter von 30 – 45 Jahren auf. Frauen sind bis zu den Wechseljahren durch ihre Hormone, die Östrogene, weitgehend geschützt, so dass sie erst später, bei entsprechender erblicher Veranlagung und/oder falscher Ernährung, eine Gicht entwickeln.

Gicht zählt zu den Wohlstandskrankheiten, da sie in enger Beziehung zu einer falschen Ernährung steht und mit einem zu hohen Konsum von Alkohol einhergehen kann. Häufig leiden Menschen mit Übergewicht, Diabetes, erhöhten Cholesterinwerten oder Bluthochdruck an Gicht.

Ursachen für Gicht können sein:

- eine erbliche Veranlagung
- eine übermäßige, fleischlastige Ernährung
- ein hoher Alkoholkonsum
- Übergewicht sowie Nierenfunktionsstörungen und andere Erkrankungen

Unser Ratgeber will Ihnen Wissenswertes über Gicht näherbringen, Grundregeln für eine richtige Ernährung vermitteln und Sie über die medikamentöse Behandlung informieren. Durch eine Änderung der Lebensgewohnheiten und falls notwendig

die Einhaltung einer Therapie können Sie nahezu einen Stillstand der Krankheit erreichen. Um so wichtiger ist ihre Eigeninitiative – dabei möchten wir Sie mit dieser Broschüre unterstützen.





Wie entsteht Harnsäure?

Harnsäure ist ein Abbauprodukt, das in jeder Körperzelle gebildet wird. Und zwar aus Bestandteilen des Erbmateri- als, den sogenannten Purinen.

Purine können aber auch mit der Nah- rung zugeführt werden: Sie sind ebenso Bestandteil des tierischen und pflanz- lichen Erbmateri als, wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß. Diese Tat- sache hat eine direkte Auswirkung auf unsere Ernährung: Wenn wir uns über- wiegend pflanzlich ernähren, dann enthält die Mahlzeit nur wenig Purine. Bei Fleisch hingegen muss unser Körper jede Menge Purine verarbeiten.

Als Endprodukt des Purinabbaus ent- steht Harnsäure, die in normaler Kon- zentration problemlos über die Nieren und den Darm ausgeschieden werden kann.



Wie kommt es zu einem erhöhten Harnsäurespiegel?

Purine und Harnsäure an sich sind un- schädlich. Erst wenn das Gleichge- wicht zwischen Harnsäurebildung und Harnsäureausscheidung gestört ist, kommt es zu einem Harnsäurerückstau im Organismus, der sogenannten Hyperurikämie (griech.: „zu viel Harn- säure im Blut“).

Man unterscheidet hierbei die primäre und die sekundäre Form.

Bei der primären Hyperurikämie han- delt es sich um eine angeborene Stoff-

wechselerkrankung. Die Nieren können aufgrund einer vererbten Stoffwechsel- störung die Harnsäure nicht ausrei- chend ausscheiden und eine falsche Ernährung überlastet dann den Körper.

Die sekundären Formen treten als Folge anderer Erkrankungen auf. Die Ausscheidung von Harnsäure kann z. B. durch eine Nierenerkrankung ver- mindert sein. Der Harnsäurespiegel im Körper kann aber ebenso durch eine vermehrte Bildung von Harnsäure ansteigen.

Wie entsteht eigentlich Gicht?

Erhöhte Harnsäurewerte führen nicht zwangsläufig zu einer Gicht, sie stellen lediglich die biochemische Grundlage dar. Mit der Höhe der Harnsäurekon- zentration im Blut steigt aber die Wahr- scheinlichkeit eines Gichtanfalls. Wird ein bestimmter Wert überschritten, bildet die Harnsäure Kristalle, die soge- nannten Ureatkristalle. Diese können sich in Gelenken, unter der Haut und in den Nieren ablagern und eine Entzün- dung hervorrufen.



Grenzwerte für Frauen: 135-360 mmol/l Blut (entspricht 2,43-6,48 mg/dl)

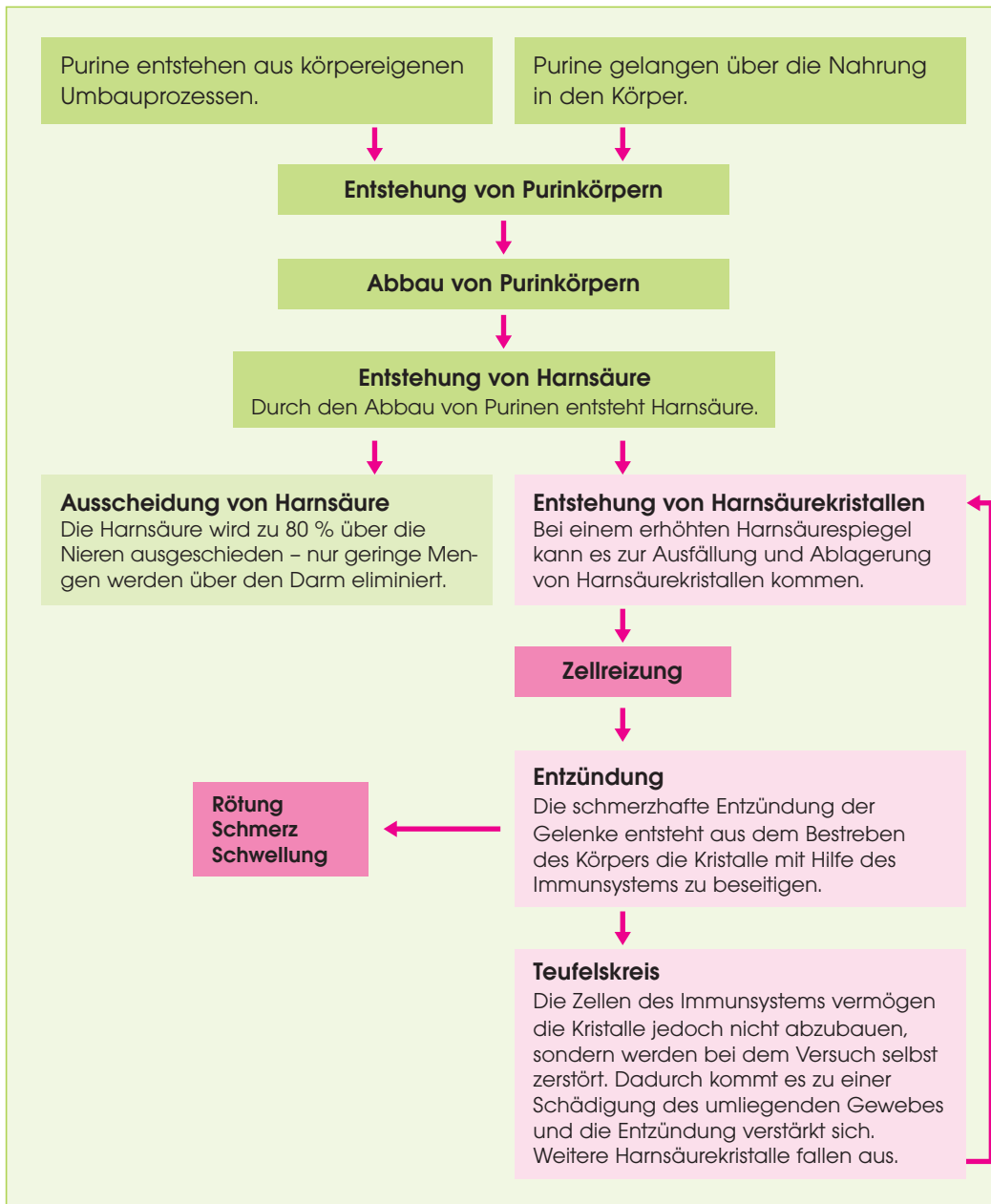
Grenzwerte für Männer: 212-482 mmol/l Blut (entspricht 3,82-8,68 mg/dl)

Gicht kann sich in zwei verschiedenen Formen äußern, in einem akuten Gicht-

anfall oder in Form einer chronischen Gicht.



Schematische Darstellung zur Entstehung der Gicht



Wie erkenne ich einen Gichtanfall?

Offt ist der **akute Gichtanfall** das erste Zeichen, dass der Harnsäurewert zu hoch ist. Dann kommt es zu einer regel-

rechten Attacke, meistens nachts. Auslöser sind meist Stress, Wetterwechsel, Fasten, Ess- oder Alkoholexzesse.

Der akute Gichtanfall ist gekennzeichnet durch:

- plötzlich beginnende starke Schmerzen in einem Gelenk, vor allem im großen Zeh, aber auch im Daumengrund-, Sprung- und Kniegelenk
- ein stark geschwollenes, gerötetes und überwärmtes Gelenk
- extreme Berührungs- und Schmerzempfindlichkeit des betroffenen Gelenks
- allgemeine Entzündungszeichen wie Fieber
- eher selten: Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen

Die Schmerzen lassen ohne Medikamente erst nach etwa 10 Tagen nach. Solange dauert es, bis die akute Entzündung abgeklungen ist. Der Juckreiz über dem betroffenen Gelenk bleibt bestehen, bis sich an dieser Stelle die Haut zu schuppen beginnt. Der Patient zeigt einen charakteristisch humpelnden Gang, da er den betroffenen Fuß nur noch auf der Ferse belastet.

Im Stadium der chronischen Gicht sind die Schmerzattacken fast dauerhaft vorhanden. Durch Kristallablagerungen werden Gelenke unbeweglich. Es kommt zur Zerstörung des Gelenkknorpels und des Knochens und letztendlich zu Gelenkverformungen, die auf

Nach Abklingen des ersten akuten Gichtanfalls kommt es zu einer Phase ohne Krankheitszeichen, die Wochen bis Jahre andauern kann. Unbehandelt verkürzt sich dieses symptomfreie Intervall immer weiter und die Schmerzattacken treten zunehmend gehäuft auf, bis das Stadium der chronischen Gicht erreicht ist.





Röntgenbildern sichtbar werden. Die Gelenke sind dann soweit zerstört, dass der Kranke oft unter ständigen Bewegungsschmerzen oder Schwellungen leidet.

Es können sich auch Gichtknoten, sogenannte Tophi, außerhalb der Gelenke bilden. Die Knötchen von ca. 1 cm Größe liegen unmittelbar unter der Haut und sind meist am Ohrläppchen, Händen, Ellenbogen und Füßen zu finden. Wird die Gicht nicht behan-

delt, können die Hautablagerungen nach außen durchbrechen und der Patient bekommt Gichtgeschwüre. Bei langanhaltender chronischer Gicht muss wegen der Ausbildung von Nierensteinen mit Nierenfunktionsstörungen gerechnet werden.

Heute ist die chronische Gicht eine Seltenheit geworden und tritt nur auf, wenn die Diagnose nicht rechtzeitig gestellt wurde oder die Therapie unzureichend ist.

Wann Sie zum Arzt gehen sollten:

- bei jedem Gichtanfall
- bei Verdacht auf Gicht
- Wenn in Ihrer Familie Gicht bekannt ist, sollten Sie Ihren Harnsäurespiegel kontrollieren lassen, um einer möglichen Erkrankung vorzubeugen.

Wie stellt der Arzt die Diagnose?

Beim ersten Anfall muss sobald wie möglich ein Arzt hinzugezogen werden. Denn nur am 1. und 2. Tag des Gichtanfalls ist das typische Krankheitsbild zu diagnostizieren. Nach dem 2. Tag wird eine eindeutige Diagnose problematisch. Es gibt andere Entzündungserscheinungen am Großzehen-

Grundgelenk, die sich dann nur noch schwer von einer Gicht unterscheiden lassen.

Gicht kann durch eine Harnsäurebestimmung im Blut, eine Untersuchung auf Ureatkristalle in der Gelenkflüssigkeit und durch Röntgenaufnahmen



festgestellt werden. Der Harnsäuretest ist das wichtigste Instrument für ein frühzeitiges Erkennen der Krankheit. Röntgenbilder dagegen liefern erst

nach Ausbrechen der Krankheit, bei einer größeren Ansammlung von Harnsäurekristallen, aufschlussreiche Hinweise.

Wie kann ich einer Gicht vorbeugen?

Die Gichtprophylaxe besteht aus der dauerhaften Senkung des Harnsäurespiegels im Blut. Wenig Purine zu essen ist die wirkungsvollste Vorbeugung gegen Gicht. Bei mäßig erhöhten Harnsäurewerten sind oftmals diäte-

tische Maßnahmen ausreichend. Bei stark erhöhten Werten sowie bei gleichzeitigem Auftreten von Komplikationen wie akuten Gichtanfällen oder Nierensteinen muss zusätzlich eine medikamentöse Dauertherapie erfolgen.

Eine konsequent eingehaltene Diät macht eine Arzneimitteltherapie oftmals überflüssig, hilft weitere Erkrankungen zu vermeiden und die Dosierung von Medikamenten zu senken, was bei einer lebenslangen Therapie von besonderer Bedeutung ist.

Sprechen Sie aber unbedingt mit Ihrem Arzt, ob für Sie eine diätetische Ernährung ausreichend ist.



Die richtige Ernährung bei Gicht

Wo setzt eine Ernährungstherapie an?

Eine unausgewogene Energiebilanz – eine höhere Energiezufuhr im Vergleich zum Verbrauch – führt zu Übergewicht. Übergewicht fördert die Entstehung von Erkrankungen wie Gicht, Bluthochdruck, Diabetes und Arthrose. Es muss als Risikofaktor für die Entstehung einer Gicht sehr ernst genommen werden und sollte an erster Stelle normalisiert werden, da hierdurch bereits eine Senkung des Harnsäurespiegels erreicht werden kann.

Es ist jedoch darauf zu achten, dass die Gewichtsreduktion nicht zu schnell und zu streng erfolgt, da eine Nulldiät die Ausscheidung der Harnsäure über die Niere hemmt und so kontraproduktiv ist.

Eine Gewichtsreduktion lässt sich bereits durch die Umstellung ungünstiger Essgewohnheiten auf eine moderate, ausgewogene Ernährung, begleitet von körperlicher Aktivität, erreichen.



Wie sieht das optimale Körpergewicht aus?

Zur Charakterisierung eines Übergewichtes eignet sich der Body-mass-Index (BMI).

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)} \times \text{Körpergröße (m)}}$$

Klassifikation	BMI (kg/m ²)	
	weiblich	männlich
Untergewicht	< 19	< 20
Normalgewicht	19 – 24	20 – 25
Übergewicht	24 – 30	25 – 30
Starkes Übergewicht	30 – 40	30 – 40
Sehr starkes Übergewicht	> 40	> 40



Wie sieht die Ernährungstherapie aus?

Da Harnsäure vor allem aus Nahrungs-purinen gebildet wird, steht in der Gichtprophylaxe und -therapie die Senkung der Purinaufnahme mit der Nahrung im Vordergrund. Die Zufuhr von Harnsäure sollte auf 500 mg pro Tag reduziert werden. Ganz so streng wie früher sind die Ernährungsvorschriften nicht mehr. Als Patient sollte man sich möglichst kalorien- und purinarm ernähren sowie auf einige "Purinbomben" besser verzichten. Mit weniger Fleisch und Fisch auf dem Speiseplan lässt sich die purinarme Ernährung am besten umsetzen.

Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln und Reis

Getreideprodukte, Kartoffeln und Reis sind purinarm und ballaststoffreich und deshalb für Ihre Ernährung gut geeignet. Es gibt allerdings auch purinreiche Getreideerzeugnisse wie Getreideflocken, die Sie möglichst vermeiden sollten. Der Verzehr von Vollkornprodukten, Naturreis, Hirse und Grünkern sowie die mehrmals wöchentliche Zubereitung von Kartoffeln als Salz- oder Pellkartoffeln ist zu empfehlen.

Gemüse und Obst

Obst und die meisten Gemüsesorten können nach Herzenslust gegessen werden, da sie kalorien- und purinarm sind. Ihre tägliche Zufuhr ist sogar sehr wichtig, da diese Lebensmittel Ihren Körper mit vielen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen versorgen.

Jedoch gibt es auch hier Ausnahmen wie Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, Sojabohnen), Kohl und Rosenkohl. Sie enthalten viele Purine.



Milch, Milchprodukte, Eier

Purinfrei bis sehr purinarm, sind Milch und Milcherzeugnisse wie Joghurt, Quark, Molke und magere Käsesorten.

Wird der Eiweißbedarf statt aus Fleisch und Fisch durch Milchprodukte und hin und wieder Eier gedeckt, ist die Purinzufuhr bereits erheblich reduziert.

Fleisch, Wurst und Fisch

Ein absolutes Fleischverbot, wie es vielfach propagiert wird, besteht nicht. Essen Sie maximal 1 mal täglich eine kleine Portion Fleisch mit ca. 100-150 g. Mageres Fleisch ist hierfür am besten geeignet, da es einen hohen Eiweißanteil aufweist und viele Mineralstoffe und Spurenelemente enthält. Aufgrund des hohen Puringehaltes sollten Sie jedoch vollständig auf Innereien wie z. B. Herz, Leber und Niere verzichten. Bei

Geflügel und Fisch ist anzuraten vor dem Verzehr die purinreiche Haut zu entfernen.

Auch Fisch und Fischkonserven sowie Muscheln sind sehr purinreich und sollten in Maßen gegessen werden. Das gleiche gilt für Fleischbrühwürfel, Fleisch- und Fischsoßen.

Als Alternative zu Wurst bieten sich Käse, fleischfreie Pasteten ohne Hefe, Tofu-Aufstriche sowie vegetarisches Schmalz an.

Würziges

Auf frische Kräuter und Gewürze müssen Sie nicht verzichten. Auch Knoblauch, Meerrettich, Zitrone oder Essig eignen sich zum Würzen und machen das gesundheitsbewusste Salzsparen leicht. Hefeextrakte und -flocken ent-



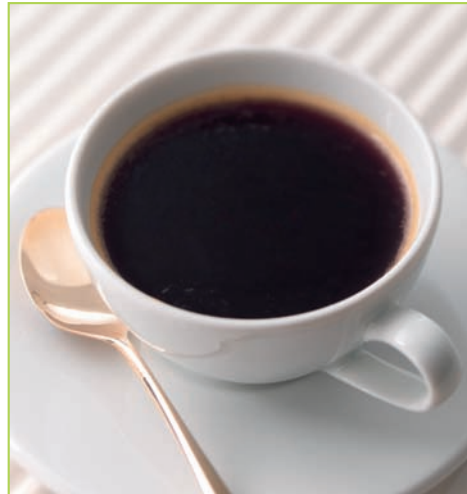
halten zu viele Purine und sollten nicht verwendet werden.

Süßes

Zum Süßen sind kleine Mengen Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup besser geeignet als Zucker. Eine Hand voll Nüsse oder Trockenfrüchte ist gesund und kann so manche Nascherei ersetzen.

Getränke

Das A und O ist reichlich zu trinken. Sie sollten täglich 2 – 3 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, um die Harnsäurekonzentration des Urins möglichst niedrig zu halten. Dadurch können Sie die Bildung von Harnsäurekristallen und Nierensteinen verhindern. Besonders



günstig sind Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees sowie verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Kaffee, schwarzer und grüner Tee sowie Schokolade können in Maßen getrunken werden (bis zu 4 Tassen pro Tag). Ihre Inhaltsstoffe werden nicht zu Harnsäure abgebaut.

Alkohol sollte vermieden bzw. nur in sehr geringen Mengen konsumiert werden, denn Alkohol bewirkt einen Anstieg des Harnsäurespiegels im Blut. Speziell Bier ist ungünstig. Es enthält neben dem Alkohol zudem beträchtliche Mengen an Harnsäurevorstufen – immerhin 170 mg pro halben Liter!

Welche Ernährungsempfehlungen gibt es?

Als Basisernährung bietet sich anfangs eine ausgewogene, vollwertige Mischkost mit maximal 70 g Fett pro Tag an (70 g Fett sind bereits mit einer Tafel Schokolade, 3 Scheiben Goudakäse und 30 g Leberwurst abgedeckt). Unter Mischkost versteht man eine abwechslungsreiche Ernährung aus Vollkornprodukten, frischem Gemüse und Obst, Milchprodukten und möglichst wenig Fisch, Fleisch, Fett und Süßem.

Langfristig ist eine ovo-lakto-vegetabile Kost, das heißt eine fleischlose Vollwertkost, bei der Obst und Gemüse im Vordergrund stehen, aber auch Milch-

produkte und hin und wieder Eier verzehrt werden, die gesündeste Ernährungsform.

Die Verteilung der Nährstoffe sollte dabei den Richtlinien einer gesunden Ernährung entsprechen:

15 – 20 % Eiweiß (sollte vorzugsweise aus Milchprodukten bezogen werden), 45 – 55 % Kohlenhydrate (stärkehaltige sind zu bevorzugen) und maximal 30 % Fette. Außerdem sollte die Menge an Salz weniger als 6 g pro Tag betragen, das entspricht einem gehäuften Teelöffel Salz!





Purinarme Diät

was sich günstig auswirkt:

- eine Harnsäurezufuhr von maximal 3500 mg/Woche
- purinarme Nahrungsmittel wie Milch, Milchprodukte, Eier, Kartoffeln, Obst, die meisten Gemüsearten und Vollkornprodukte
- Mineralwasser, verschiedene Teesorten, Frucht- und Gemüsesäfte – täglich 2-3 Liter Flüssigkeit!
- maximal 1 mal am Tag 100-150 g Fleisch, Wurst **oder** Fisch

was sich ungünstig auswirkt:

- Fleisch und Innereien wie Leber, Niere, Herz
- Haut von Geflügel, Schwein und Fisch
- bestimmte Fischarten wie Hering, Lachs, Makrelen, Ölsardinen, Sardellen, Sprotten und Meeresfrüchte
- Fleischbrühen u. Fleischextrakte
- Erbsen, Linsen, Bohnen, Lauch, Kohl, Rosenkohl, Spinat, Austernpilze, Champignons, Steinpilze, Schwarzwurzel, Mohn
- Alkohol (v. a. Bier)

Im Allgemeinen sollte:

- eine Kalorienbeschränkung und Normalisierung des Körpergewichts bei Übergewicht erfolgen
- beim Abnehmen eine strenge Fastenkur vermieden werden, da durch eine zu schnelle Gewichtsreduktion der Harnsäurespiegel erhöht wird und ein Gichtanfall ausgelöst werden kann
- auf ausreichend Bewegung geachtet werden
- die regelmäßige Einnahme des Medikaments nach Vorschrift des Arztes und eine regelmäßige Harnsäurekontrolle beim Arzt erfolgen

Wieviele Purine enthalten Lebensmittel?

In den folgenden Tabellen ist die Menge an Harnsäure wiedergegeben, die aus 100 g des entsprechenden Lebensmittels im Körper gebildet wird.

Wie bereits erwähnt, liegt der empfohlene Grenzwert für Harnsäure, die mit der Nahrung aufgenommen wird, bei 500 mg pro Tag.

Fleisch je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g	Fleisch je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Hammelfleisch (Braten)	140	Rindfleisch (Brust)	90
Hammelherz	241	Rindfleisch (Bug, Schulter)	110
Hammelmilz	773	Rindfleisch (Filet)	110
Lammfleisch (Muskelfleisch)	182	Rindfleisch (Rostbraten)	120
Kalbfleisch (Muskelfleisch)	172	Rindfleisch (Hüfte)	120
Kalbfleisch (Bug)	140	Rindfleisch (Kamm, Zungenstück, Hals)	120
Kalbfleisch (Filet)	140	Rindfleisch (Lende, Roastbeef)	110
Kalbfleisch (Hals, Nacken)	150	Rinderherz	256
Kalbfleisch (Haxe)	140	Rinderhirn	75
Kalbfleisch (Keule)	150	Rinderleber	554
Kalbfleisch (Rückensteak)	140	Rinderlunge	399
Kalbsbries	1260	Rindermilz	444
Kalbshirn	92	Rinderniere	269
Kalbsleber	460	Rinderzunge	160
Kalbslunge	147	Schweinefleisch (Muskelfleisch)	166
Kalbsmilz	343	Schweinefleisch (Bauch)	100
Kalbsniere	218	Schweinefleisch (Bug mit Schwarte)	150
Kaninchenfleisch	132	Schweinefleisch (Filet)	150
Pferdefleisch	200	Schweinefleisch (Haxe)	120
Rindfleisch (Muskelfleisch)	133		



Fleisch je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Schweinefleisch (Kamm)	140
Schweinefleisch (Kotelett)	145
Schweinefleisch (Schnitzfleisch)	160
Schweineherz	530
Schweinehirn	83
Schweineleber	515
Schweinelunge	434
Schweinemilz	516
Schweineniere	334
Schweinezunge	136

Fleischerzeugnisse je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Bierschinken	85
Corned Beef	57
Fleischwurst	78
Frankfurter Würstchen	89
Frühstücksfleisch	70
Jagdwurst	112
Kalbsbratwurst	91
Leberwurst	165
Mettwurst	74
Mortadella	96
Münchener Weißwurst	73
Putenwurst	130
Rotwurst (Blutwurst)	55
Salami (Deutsche)	104

Fleischerzeugnisse je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Schweinebauch, geräuchert	127
Schweineschinken, gekocht	131
Schweinsbratwurst	101
Wiener Würstchen	78

Wild je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Hasenfleisch	105
Rehfleisch (Keule)	138
Rehfleisch (Rücken)	105

Geflügel je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Brathuhn	115
Entenfleisch	138
Gänsefleisch	165
Huhn, Brust mit Haut	175
Huhn, Leber	243
Huhn, Schlegel mit Haut	110
Suppenhuhn	159
Truthahn, Jungtier mit Haut	150

Fisch je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Forelle	297
Hecht	140
Heilbutt	178
Hering	210
Heringsrogen	190
Kabeljau (Dorsch)	109
Karpfen	160
Köhler (Seelachs, Steinköhler)	163
Lachs	170
Makrele	145
Rotbarsch	241
Sardelle	239
Sardine	345
Schellfisch	139
Schleie	80
Scholle	93
Seezunge	131
Thunfisch	257
Zander	110

Krusten-/Weichtiere je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Auster	90
Garnele, Krabbe	147
Hummer	118
Krebs	60
Miesmuschel	112
Pilgermuschel	136

Fischerzeugnisse je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Aal, geräuchert	78
Kaviar (Stör Kaviar)	144
Kaviar-Ersatz (Deutsch. Kaviar)	18
Makrele, geräuchert	140
Matjeshering	219
Sardinen in Öl	480
Spötte, geräuchert	804
Thunfisch in Öl	290

Gemüse je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Artischocke	78
Aubergine	21
Bambussprosse	29
Blumenkohl	51
Broccoli	81
Chicoree	12
Chinakohl	21
Endivie	17
Feldsalat	38
Fenchel, Blatt	14
Gartenkresse	28
Grünkohl	48
Gurke	7
Karotten (Möhren)	17
Kohlrabi	25
Kopfsalat	13
Kürbis	44

Die aufgeführten Zahlen sind als Annäherungswerte zu sehen. Diese ergeben sich aus natürlichen Schwankungen, unterschiedlichen Literaturangaben und Analysemethoden.



Gemüse je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g	Früchte je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Paprikafrüchte (Paprikaschote)	55	Ananas	19
Petersilie, Blatt	57	Apfel	14
Porree (Lauch)	74	Apfelsine	19
Radieschen	13	Aprikose, getrocknet	73
Rettich	15	Avocado	19
Rhabarber	12	Banane	57
Rosenkohl	69	Birne	12
Rote Rübe (Rote Beete)	19	Dattel, getrocknet	35
Rotkohl (Blaukraut)	32	Erdbeere	21
Sauerkraut, abgetropft	16	Feige, getrocknet	64
Schnittlauch	67	Grapefruit	15
Schwarzwurzel	71	Heidelbeere (Blaubeere)	22
Sellerie, Knolle	30	Himbeere	18
Spargel	23	Holunderbeere, schwarz	33
Spinat	57	Johannisbeere, rot	17
Tomate	11	Kirsche, sauer od. süß	17
Weißkohl	22	Kiwi	19
Wirsingkohl	37	Olive, grün, mariniert	29
Zucchini	24	Pfirsich	21
Zuckermais (Speisemais)	52	Pflaume	24
Zwiebel	13	Pflaume, getrocknet	64
		Quitte	30
		Stachelbeere	16
		Weinbeere (Weintraube)	27
		Weinbeere, getrocknet (Rosine)	107
		Zuckermelone	33

Pilze je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Austerpilze	50
Champignon	58
Champignon, in Dosen	29
Morchel	30
Pfifferling (Rehling)	17
Pfifferling, in Dosen	6
Steinpilz	92
Steinpilz, getrocknet	488

Nüsse je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Erdnüsse	79
Haselnüsse	37
Mandeln, süß	37
Paranüsse	23
Walnüsse	25

Getreideerzeugnisse je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Eierteigwaren, gekocht, (Nudeln)	22
Gerste, entspelzt, ganzes Korn	94
Hafer, entspelzt, ganzes Korn	94
Hirse, geschältes Korn	62
Naturreis, gekocht	35
Reis, weiß, gekocht	25
Roggen, ganzes Korn	51
Vollkornnudeln, gekocht	50
Weizen, ganzes Korn	51

Brot & Backwaren je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Brötchen (Semmeln)	21
Knäckebrot	60
Schwarzbrot	40
Weißbrot	14

Kartoffeln je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Kartoffel	16
Kartoffel, gekocht, mit Schale	18

Hülsenfrüchte je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Bohnen (Brech- oder Schnittbohnen), grün, trocken	45
Bohnen (Gartenbohne), weiß, trocken	128
Bohnen (Schnittbohnen), grün, frisch	37
Erbsen (Samen), trocken	95
Erbsen (Schote und Samen), grün, frisch	84
Kichererbsen (Samen), trocken	109
Leinsamen	105
Linse (Samen), trocken	127
Mohn (Samen), trocken	170
Sesam (Samen), trocken	62
Sonnenblume (Samen), trocken	143



Sojaprodukte je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Sojabohnen (Samen), trocken	190
Sojasprossen (Sojakeime)	80
Soja-Kost für Hackfleischart	360
Soja (fettarm)	290
Soja-Drinks u. -Desserts	20
Soja-Vollmehl	190
Tofu	68

Eier je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Eier	weniger als 5

Molkereiprodukte je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Butter	~ 0
Joghurt, mind. 3,5 % Fett	8
Milch	~ 0
Quark	~ 0

Käse je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Briekäse (Rahmbrie), 50 % Fett	7
Chesterkäse (Cheddar)käse	7
Cottakäse (Hüttenkäse)	9
Edamerkäse	7
Limburger Käse, 20 % Fett	32

Süßigkeiten je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Zucker	~ 0
Kakaopulver, schwach entölt	71

Getränke, alkoholfrei je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Apfelsaft	8
Bier, alkoholfrei	8
Kaffee/Tee	~ 0
Orangensaft	12
Tomatensaft	5

Getränke, alkohohaltig je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Pilsener Lagerbier	13 (pro 100 ml!)
Vollbier, hell	14 (pro 100 ml!)
Wein (Bordeaux)	~ 0
Weißbier	16 (pro 100 ml!)

Würzmittel je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Bratensoße (Trockenp.)	139
Brühwürfel	139
Fleischbrühe	139
Maggi	139

Hefeprodukte je 100 g	mg Harnsäure pro 100 g
Bäckerhefe	680
Bierhefe, getrocknet	1810
Trockenhefe	1200

Wie kann ich Purine sparen?

So lässt sich in der Küche Fleisch reduzieren:

- Wenn Sie ab und zu Fleisch essen möchten, wählen Sie Rezepte für gekochtes bzw. gedünstetes Fleisch und werfen Sie anschließend das purinreiche Kochwasser.
- Kochen Sie geeignete Gerichte wie Gulasch, Geschnetzeltes oder Eintöpfe. Motto: viel Gemüse, wenig Fleisch.
- Verwenden Sie für Spaghetti Bolognese statt Hackfleisch Soja-„Fleisch“.
- Ersetzen Sie Klopse durch Grünkernbratlinge.
- Pfifferlinge zählen zu den purinarmen Pilzen und eignen sich gut als aromatische Alternative zu Fleisch, z. B. als Pilzragout mit Zwiebeln, Semmelknödeln und einem großen Salatteller.
- Bratlinge lassen sich aus Grünkern und anderen Getreidesorten herstellen und mit Gemüse, Pilzen, Käsewürfeln oder Nüssen verfeinern. Dazu passt frischer grüner Salat.
- Für Aufläufe eignen sich Hirse, Naturreis oder Maispolenta.
- Für die richtige Würze gibt es Gemüsebrühwürfel ganz ohne Hefe. Sie eignen sich zum Würzen von Reis- oder Hirsegerichten, Suppen und Gemüse.





Purinfreie und purinarme Nahrungsmittel im Überblick:

Milch	<ul style="list-style-type: none"> • Radieschen • Rettich • Rhabarber • Rote Beete • Sauerkraut, abgetropft • Tomaten • Zwiebel 	<ul style="list-style-type: none"> • Kaffee • Milch • Mineralwasser • Molke • Tee
Molkereiprodukte		
<ul style="list-style-type: none"> • Brikäse • Camembert • Emmentaler • Limburger • Frischkäse • Joghurt • Quark • Schlagsahne 		
Eier		
Sojaerzeugnisse		
Nährmittel	Kartoffeln <ul style="list-style-type: none"> • Kartoffelklöße • Kartoffelpüree • Kartoffelsuppe • Salzkartoffeln 	Süßigkeiten <ul style="list-style-type: none"> • Gelee • Honig • Marmelade
<ul style="list-style-type: none"> • Aufläufe • Cornflakes • Milchreis • Müsli (ohne Nüsse) • Nudeln • Reis • Sago • Stärkemehl • Vollkornerzeugnisse 	Obst <ul style="list-style-type: none"> • Äpfel • Ananas • Apfelsinen • Aprikosen • Birnen • Datteln • Erdbeeren • Grapefruit • Heidelbeeren • Himbeeren • Johannisbeeren • Kirschen • Kiwi • Melonen • Pfirsiche • Stachelbeeren 	Gewürze <ul style="list-style-type: none"> • Anis • Curry • Dill • Essig • Knoblauch • Kümmel • Lorbeerblätter • Meerrettich • Muskat • Nelken • Paprika • Petersilie • Pfeffer • Salz (wenig) • Schnittlauch • Senf • Thymian • Tomatenketchup • Tomatenmark • Vanille • Zimt
Fette		
Gemüse, Salat	Getränke <ul style="list-style-type: none"> • Buttermilch • Fruchtsäfte • Gemüsesäfte 	
<ul style="list-style-type: none"> • Aubergine • Chicoree • Endivien • Fenchel • Gurken • Karotten • Kohlrabi • Kopfsalat 		

Wie kann ich die Therapie unterstützen?

Entspannung

Auch Stress kann einen Gichtanfall auslösen. Durch gezieltes Entspannungstraining kann die Stressbelastung vermindert werden. Geeignet sind, angefangen vom klassischen autogenen Training bis hin zu den verschiedenen Meditationsarten, alle Techniken, die Ihnen Entspannung und innere Ruhe verschaffen.

Bewegung

Bewegung tut Körper und Seele gut. Gleichmäßige, gelenkschonende Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren, Walking oder Skilaufen sorgen dafür, dass das Gewebe gut durchblutet und bereits abgelagerte Harnsäure mobilisiert wird.

Wasseranwendungen

Um den schmerzenden Gelenken Linderung zu verschaffen, helfen auch traditionelle Mittel wie Güsse, Wickel oder Bäder. Die Kühlung mit Alkoholumschlägen hilft bei akuten Anfällen, wohingegen chronische Gichtschmerzen besser mit warmen Umschlägen behandelt werden.

Die Anwendung von Kneipp`schen Wasserkuren verbessert außerdem die Durchblutung und kann dadurch den Abtransport und die Ausscheidung von Harnsäurekristallen fördern.

Heilpflanzen

Einige Heilpflanzen wie Brennnessel, Löwenzahnwurzel und Birkenblätter schaffen, als Tee zubereitet, im Körper ein basisches Milieu, das die Ausscheidung von Harnsäure unterstützt. Ebenfalls traditionell angewandt werden Tees und Bäder aus Haferstroh. Die Wirksamkeit der Heilpflanzen, die im Sinne der Volksmedizin eingesetzt werden, ist nicht durch Studien bewiesen.

Dennoch sollte immer auch der Arzt über die Verwendung von Heilpflanzen informiert werden!



Medikamente gegen die Gicht

Wie sieht die Arzneimitteltherapie aus?

Prinzipiell ist eine medikamentöse Behandlung dann notwendig, wenn Diätvorschriften nicht eingehalten werden, nicht ausreichend sind oder die Harnsäurekonzentration im Blut weit über dem Normbereich liegt. Sprechen Sie hier unbedingt mit Ihrem Arzt.

Bei der Therapie der Gicht muss man zwischen zwei Therapieformen unterscheiden:

Initialtherapie für akute Anfälle

Das Ziel der Therapie des akuten Gichtanfalls ist die Unterbrechung der Entzündungsreaktion. Das Mittel der Wahl ist **Colchicin**, ein Pflanzeninhaltsstoff aus dem heimischen Liliengewächs Herbstzeitlose (*Colchicum autumnale* L.). Colchicin hemmt als Zellgift die Beweglichkeit und damit das Einströmen von Zellen des Immunsystems in das entzündlich veränderte Gewebe und wirkt so entzündungshemmend.

Außerdem werden **Antiphlogistika**, Mittel mit entzündungshemmender Wirkung, wie Indometacin, Diclofenac und Ibuprofen eingesetzt. Zeigt sich bei den genannten Arzneimitteln kein voller Therapieerfolg, erweist sich die zusätzliche Gabe von stärker wirkenden Medikamenten, den **Glucocorticoiden** wie Prednisolon, als günstig.

Therapie der chronischen Gicht

Eine Dauertherapie kann direkt im Anschluss an die Behandlung eines akuten Anfalls beginnen, um ein erneutes Aufflammen der Schmerzen sowie eine Chronifizierung der Gicht zu verhindern. Ziel der Behandlung ist den Harnsäurespiegel auf ein akzeptables Maß zu senken. Hierfür stehen einige verschreibungspflichtige Medikamente zur Verfügung.

Zu den sogenannten Urikostatika gehört z. B. **Allopurinol**, das die Bildung von Harnsäure im Körper verringert.



Durch Allopurinol werden bestimmte Vorstufen der Harnsäure über die Nieren ausgeschieden wodurch der Harnsäurespiegel im Blut und Urin fällt. Als gut verträgliche Substanz gilt Allopurinol als Mittel der Wahl zur Behandlung der chronischen Gicht.

Zur Gruppe der sogenannten Urikostatika, welche die Harnsäureausscheidung erhöhen, zählen Probenecid und Benzbromaron. Bei dieser Medikation müssen die Patienten unbedingt viel trinken (mindestens 2 Liter pro Tag), sonst können sich Nierensteine ausbilden. Die Dosierung erfolgt einschleichend.

Trotz Therapie kann, vor allem zu Beginn der Behandlung, durch Schwankungen der Harnsäurekonzentration ein Gichtanfall ausgelöst werden. Das ist kein Zeichen dafür, dass die Therapie versagt hat. Die Therapie wird in der Regel fortgesetzt und der akute Gichtanfall kann zusätzlich mit Colchicin behandelt werden.



Wie ist die Prognose bei Gicht?

Die Gichterkrankung darf nicht auf die leichte Schulter genommen werden, da Gicht neben Gelenkschmerzen auch Gelenk- und Nierenerkrankungen verursachen kann. Inzwischen lässt sich die Erkrankung jedoch gut behandeln. Gichtanfälle und ihre Folgen sind vermeidbar. Wer zu Gicht neigt, kann

durch geeignete Ernährung und mit Hilfe von Medikamenten die Harnsäurekonzentration im Körper normalisieren. Dies bedeutet, dass bei einer frühzeitigen Erkennung und konsequenter Behandlung die Prognose auf jeden Fall besser als bei den meisten anderen Gelenkerkrankungen ist.

Haben Sie noch Fragen?

Wenn Sie noch weitere Fragen rund um das Thema Gicht haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Auf folgenden Internetseiten finden Sie weitere Informationen zum Thema Gicht:

Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz

www.ernaehrung.de/tipps/gicht

www.medinfo.de

liefert Ihnen unter dem Suchbegriff „Gicht“ weitere Webadressen und Literaturtipps zum Thema Gicht



Literaturverzeichnis

- Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz (DEBInet): Gicht. Infos zur Krankheit, Ernährung, Medikamente. Website: www.ernaehrung.de/tipps/gicht/index.htm (2005)
- Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik (GfED) e.V.: Übergewicht. Website: www.ernaehrungsmed.de (2005)
- Koppe, S.: Die Gicht ? Sozialgeschichtliches und Gichttherapie heute. In: Klinikmagazin des Klinikums der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Heft 25, 3/1999.
- MedizInfo: Gicht. Website: www.medizinfo.de (2005)
- Mutschler, E.: Arzneimittelwirkungen. 8. Aufl.; Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH 2001.
- Souci, Fachmann, Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwert – Tabellen. 6. Aufl. Stuttgart: medpharm 2001.
- Wikipedia: Herbstzeitlose; Website: www.wikipedia.de (2005)



HEXAL AG

Industriestraße 25 · 83607 Holzkirchen
Tel.: 08024/908-1632 · Fax: 08024/908-1290
E-Mail: service@hexal.com · Internet: www.hexal.de