



Ernährung bei Gicht (erhöhter Harnsäure)

Ernährungsberatung



Ein erhöhter Harnsäurespiegel kann zur Bildung von Harnsäurekristallen führen, die sich z.B. in Gelenken, Nieren und Harnwegen ablagern. Harnsäure entsteht durch den Abbau von Purinen (Eiweißbestandteil). 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.

Nach welchen Richtlinien sollten Sie sich ernähren?

- Purinarme Ernährung:
Sie sollten sehr purinreiche Nahrungsmittel (z. B. Innereien, bestimmte Fisch- und Gemüsearten) gänzlich meiden. Purinreiche Nahrungsmittel (Fleisch, Fisch, Wurstwaren und bestimmte Gemüsesorten) sind nur in kleinen Mengen verträglich. Vergewissern Sie sich, dass die tägliche Gesamtmenge an Fleisch, Wurst und Fisch bei Ihnen höchstens 100–150 g beträgt. Greifen Sie stattdessen auf günstige Eiweißlieferanten wie fettarme Milchprodukte und Eier zurück.
- Bemessen Sie ihre tägliche Kalorienzufuhr so, dass Sie ein normales Körpergewicht erreichen bzw. nicht überschreiten.
- Ernähren Sie sich fettarm und verwenden Sie bevorzugt pflanzliche Speiseöle und -fette.
- Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein.

Typische **Beschwerden** sind plötzliche Schmerzen, Schwellungen und Rötungen an Gelenken (meist große Zehe) sowie schmerzhafte Koliken an Nieren und Harnwegen infolge von Harnsäuresteinen.

Häufigste Ursache der Gicht ist eine erbliche Stoffwechselstörung.

Ernährungsbedingte Ursachen sind eine purinreiche Ernährung, hoher Alkoholkonsum und Überernährung mit Übergewicht.

Was sollten Sie noch wissen und beachten?

- Medikamente:
Kann Ihr Harnsäurespiegel trotz Ernährungs- umstellung und Gewichtsabnahme nicht ausreichend gesenkt werden, so sind zusätzlich Medikamente (z. B. Allopurinol) erforderlich. Ihre Ernährungs- umstellung müssen Sie aber weiter einhalten, da sonst die Medikamente nutzlos sind.
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr:
Trinken Sie mindestens 30 ml pro kg Körper- gewicht täglich, um die Ausscheidung der Harnsäure sicherzustellen.

Wie können Sie häufige Fehler vermeiden?

- Bei Fastenkuren, aber auch in anderen beson- deren Situationen wie bei schweren Erkrän- kungen oder Operationen, kann es zum Anstieg Ihres Harnsäurespiegels kommen. Informieren Sie deshalb Ihren behandelnden Arzt.
- Vernachlässigen Sie wegen fehlender Be- schwerden Ihre Ernährungs- umstellung nicht. Nehmen Sie, soweit erforderlich, Ihre harnsäü- resenkenden Medikamente regelmäßig ein.

	Was ist nicht empfehlenswert?	Was ist empfehlenswert?
Fleisch- und Wurstwaren	fettreiches Fleisch (z.B. Schweinebraten, Speck, Geflügel mit Haut) fettreiche Wurst (z.B. Bratwurst, Brühwurst, Mett- wurst, Streichwurst, Salami) Innereien, Fertiggerichte	in begrenzter Menge mageres Fleisch- (z.B. Hähnchen, Pute, Wild, mageres Rind- und Schwei- nefleisch), wenig fettarme Wurst (z.B. Schinken ohne Fettrand, kalter Braten, Corned Beef)
Fischwaren	fettreiche Sorten (z.B. Aal, Karpfen, Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere), Fischkonserven	fettarme Sorten (z.B. Forelle, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seelachs), 2–3 Fischgerichte pro Woche, jedoch 1 x pro Woche Fettfisch
Fette und Öle	Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Mayonnai- se, Remoulade	vorzugsweise Speiseöle pflanzlicher Herkunft sparsam verwenden, Margarine und Butter in kleinen Mengen
Eier/Eierprodukte	fettreiche Eierspeisen	2–3 Eier pro Woche
Milch- und Milchprodukte	fettreiche Milchprodukte (z. B. Sahne, Sahnequark, Crème fraîche), fettreiche Käsesorten (> 45 % Fett i. Tr.)	fettarme Milch und Milchprodukte (z.B. Magerquark, Magerjogurt) fettarme Käsesorten <30 % Fett i. Tr.)
Gemüse und Salate	Erbsen, Bohnen, Linsen in großer Menge, fettreiche Salatdressings	alle übrigen Gemüse- und Salatarte
Kartoffeln	Bratkartoffeln, Pommes Frites, Kroketten, Chips	Pellkartoffeln, Salzkartoffeln
Obst		alle Obstsorten bis zu 300g am Tag
Nüsse		max. 30g Nüsse täglich
Getreideprodukte		vorzugsweise Vollkornprodukte
Zucker- und Backwaren	fettreiche Süßigkeiten (z.B. Schokolade, Pralinen) fett- und zuckerreiche Backwaren (z.B. Torten)	fett- und zuckerarme Backwaren
Getränke	Alkohol, zuckerreiche Getränke, Fruchtsäfte unverdünnt	min. 2 l tgl. Mineralwasser, sehr stark verdünnte Obstsäfte, Kaffee, Tee (3–4 Tassen tgl.)
Zubereitung	Frittieren, Panieren, in Öl Einlegen	Dünsten, Dämpfen, Kochen, kurz Anbraten

