



## Ernährung bei Gicht

Krankheit der Könige oder der Reichen nannte der Volksmund früher die Gicht. Denn nur wer genug Geld hatte, konnte sich eine üppige Ernährung leisten, in der Fleisch und Alkohol eine Rolle spielten. Heute zählt Gicht neben Diabetes zu den häufigsten Wohlstandskrankheiten. Gicht tritt als Folge von zu viel Harnsäure im Blut (Hyperurikämie) auf. Harnsäure entsteht beim Abbau sogenannter Purine. Die Gelenke können sich entzünden. Zu viel Harnsäure im Blut allein löst noch keine Beschwerden aus. Mit steigenden Harnsäurewerten erhöht sich das Risiko an Gicht zu erkranken. Männer sind zehnfach häufiger betroffen als Frauen. Das Risiko steigt mit zunehmendem Alter. Harnsäure ist im Blut schlecht löslich, so dass sie ab einer gewissen Konzentration Kristalle bildet, die sich bevorzugt in den Gelenken und Knochen, aber auch in den Weichteilen und inneren Organen ablagern. Oftmals macht ein schmerzhafter Gichtanfall im großen Zeh auf die Krankheit aufmerksam.

### **Ernährungstherapie ist Basis für eine erfolgreiche Behandlung der Gicht**

Ansatzpunkt der Gichtbehandlung ist eine dauerhafte Ernährungsumstellung, da die Entstehung und der Verlauf einer Gicht maßgeblich durch Ernährungs- und Lebensgewohnheiten beeinflusst werden. Zu den wichtigsten Maßnahmen der Ernährungstherapie gehören: Übergewicht vermeiden bzw. langsam Normalgewicht anstreben. Allerdings ist Fasten kontraproduktiv: Denn durch den Abbau von Körperzellen steigt der Harnsäurespiegel stark an. Außerdem bildet der Körper vermehrt sogenannte Ketone, die verhindern, dass die Harnsäure ausgeschieden wird. Reduzieren Sie Ihr Gewicht also lieber langsam und dafür dauerhaft.

Der Schlüssel zum Erfolg ist eine pflanzenbetonte und vollwertige purinreduzierte Ernährung. Führt die Änderung der Ernährungsgewohnheiten nicht zum Erfolg, ist eine medikamentöse Therapie erforderlich.



### **Besonders empfehlenswert bei Gicht: ovo-lacto-vegetarische Ernährung**

Eine konsequent durchgeführte Ernährungstherapie kann oftmals zu einer Reduktion der Harnsäurekonzentration im Blut führen. Das hilft, Arzneimittel einzusparen oder kann die medikamentöse Behandlung sogar überflüssig machen.

- Übergewicht vermeiden bzw. Gewicht langsam reduzieren (BMI < 25 kg/m<sup>2</sup>)
- Purinzufuhr über die Ernährung verringern: Basis ist eine pflanzenbetonte und vollwertige Ernährung mit reichlich Gemüse, Obst, Getreideprodukten und Kartoffeln, Milch und Milchprodukten sowie Eiern. Eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung ist empfehlenswert.
- Auf sehr purinreiche tierische Lebensmittel wie Innereien, Haut, Schalentiere verzichten.
- Fleisch, Wurstwaren, bestimmte Fischarten wie Sprotte, Hering, Ölsardine, Forelle, Sardelle zugunsten pflanzlicher Lebensmittel reduzieren.
- Ausreichend trinken, am besten Wasser: Eine Trinkmenge von 3 l/Tag – sofern medizinisch nichts dagegenspricht – fördert die Ausscheidung von Harnsäure über den Urin und hält die Konzentration im Harn niedrig.
- Kaffee, Tee und Kakao sind unproblematisch.
- Auf alkoholische Getränke weitgehend verzichten. Nach reichlichem Alkoholgenuss kann es zu einem Gichtanfall kommen. Bier, Hefeweizen inkl. alkoholfreie Biersorten sind außerdem purinhaltig.
- fruchtzuckerhaltige Getränke, z. B. mit Fruktose oder Fruktosesirup gesüßte Erfrischungsgetränke wie Limonaden, Fruchtsaftgetränke und Nektare vermeiden, da Fruktose die Harnsäurekonzentration im Blut erhöht.

Bei der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin) kann man eine umfangreichere Broschüre zum Thema „Essen und Trinken bei Gicht“ für 2,00 EUR zzgl. Versandkosten bestellen. ([dge-medienservice.de](http://dge-medienservice.de))

Viel Erfolg!