



## Harnsäure und Gicht

Ab einem Blutwert von 6,4mg/dl spricht man von einer Erhöhung der Harnsäurewerte oder „*Hyperurikämie*“. Harnsäure ist das Abbauprodukt von sogenannten „*Purinen*“. Etwa 10-30% der Männer und 2-6% der Frauen haben erhöhte Harnsäurewerte. Meist ist das mit Übergewicht verbunden. Ursache ist eine erhöhte Zufuhr von sogenannten „*Purinen*“ über die Nahrung und verminderte Ausscheidung von Harnsäure über die Niere. Harnsäure kann Kristalle bilden und dadurch zu Entzündungen von Gelenken, Sehnen und Schleimbeuteln führen (Gicht). Es können auch Nierensteine und Nierenschäden (Gichtniere) entstehen.

Folgende Hinweise zur Ernährung sollten Sie dringend berücksichtigen, um Schäden zu vermeiden:

### **Erlaubt sind:** 😊

- **Höchstens 1x täglich Fleisch, Wurst oder Fisch (enthalten Purine)**
- **Milch und Milchprodukte (gerne fettarm), diese senken den Harnsäurewert im Blut.**
- **Höchstens 1 Glas Wein oder Bier pro Tag. Wenn schon Alkohol, dann besser Wein. Bier enthält viele Purine. Alkohol verringert die Harnsäureausscheidung der Niere und fördert dadurch Gichtanfälle**
- **Tee, Kaffee, Wasser**

### **Einzuschränken sind:** ☹️

- **Innereien (enthalten viel Purine)**
- **Krustentiere (enthalten viel Purine)**
- **größere Mengen Alkohol**
- **Softdrinks (Fruktose und Zuckeraustauschstoffe erhöhen die Serumharnsäure)**

### **Außerdem:**

**Bei Übergewicht: abnehmen (aber bitte keine Nulldiät), bei Bluthochdruck den Blutdruck senken, das allein reduziert schon die Harnsäurewerte.**

**Viel trinken (führt zu vermehrter Ausscheidung von Harnsäure mit dem Urin) 😊**

Wenn es schon zu Gichtattacken gekommen ist, kann eine medikamentöse Behandlung notwendig werden. In besonderen Fällen, ist eine besonders strenge Diät angezeigt (nur noch 1-2x wöchentlich Fisch oder Fleisch oder besser gleich vegetarisch, kompletter Verzicht auf Alkohol, Meeresfrüchte, Softdrinks.)