

# GICHT



## PATIENTEN RATGEBER

**Informieren Sie sich mit den Patientenratgeber der Engel Apotheke!**

Wir beraten Sie auch gerne vor Ort in einer der beiden Engel Apotheken

Engel Apotheke und Engel Apotheke im MainÄrztehaus  
Inh.: Dr. Barsom Aktas e.K.  
Hauptstr. 23 und Jahnstr. 5  
97199 Ochsenfurt  
[www.engel-apotheke.org](http://www.engel-apotheke.org)



ENGEL APOTHEKE

## AUTOREN:



**Dr. Barsom Aktas** (Apotheker)



**Sonja Kuhstrebe** (Apothekerin)



**Barbara Karl** (Dipl. oec.-troph.)

## WAS IST GICHT?

Gicht zählt zu den häufigsten Gelenk- und Stoffwechselerkrankungen bei Erwachsenen; hervorgerufen wird sie durch erhöhten Harnsäurespiegel. Ein großer Teil der Harnsäure entsteht beim Abbau von körpereigenen Bausteinen des Eiweißes, den Purinen, Bestandteilen von Zellkernen und Energieüberträgern. Ausgeschieden wird sie zu etwa 80% über die Niere und zu etwa 20% über den Darm.

Grund für erhöhte Werte im Blut ist in den meisten Fällen, dass zu wenig Harnsäure über die Niere ausgeschieden wird. Dazu kommt, dass über eine Zufuhr an purinreicher Nahrung die Harnsäurewerte zusätzlich ansteigen können (purinreich

bedeutet reich an Eiweiß wie z.B. Fleisch). Harnsäure gilt ab einem Wert von ca. 6,4 mg/dl (6,0 mg/dl bei Frauen, 7,0 mg/dl bei Männern) als erhöht – in vielen Fällen von Patienten unbemerkt.

Betroffen sind zu 80-90% Männer. Da es sich um eine erbliche Krankheit handelt, tritt sie oft familiär gehäuft auf. Frauen haben ein geringeres Risiko zu erkranken. Das liegt zum größten Teil an den höheren Östrogenspiegeln - Östrogen fördert nämlich die Harnsäureausscheidung. Nach den Wechseljahren mit fallendem Östrogenspiegeln steigt allerdings auch für Frauen das Risiko an Gicht zu erkranken.

## DER AKUTE GICHTANFALL

Harnsäure ist schlecht wasserlöslich. Treten nun hohe Konzentration auf, wird die Harnsäure in harte Harnsäurekristalle umgewandelt, die in bestimmten Gelenken abgelagert werden, was langsam zur Ausbildung der Gicht führt. Beim akuten Gichtanfall kommt es dann zu Entzündungen mit starken Schmerzen, Schwellungen, Rötungen und Erwärmung der betroffenen Gelenke – manchmal auch mit Fieber einhergehend. Typisch ist das Auftreten in der Nacht, oft nach vorausgegangenen Festen oder Familienfeiern mit reichlich Essen und Alkohol. Bei 60% der Betroffenen treten die Schmerzen an einem der Großzehengrundgelenke auf. Es können auch das Sprunggelenk, die Fußwurzel, das Kniegelenk (10% der Fälle) oder Zehen- und Fingergelenke (5% der Fälle) betroffen sein.

Die Behandlung des akuten Anfalls ist deshalb so wichtig, weil er in der Regel als äußerst schmerzhaft empfunden wird und unbehandelt zu Gelenkschäden bis hin zu –deformationen führen kann. Zur Behandlung werden heutzutage in erster Linie nichtsteroidale Antirheumatika wie Naproxen, Piroxicam oder Indometacin eingesetzt, sowie Colchizin, der Wirkstoff aus der Herbstzeitlosen und Glucocorticoide. Als Patient kann man das betroffene Gelenk ruhig halten und die Schmerzen mit kühlenden Umschlägen lindern.

## SENKUNG DER HARNSÄUREWERTE DURCH ARZNEIMITTEL

Eine Therapie mit Arzneimitteln ist angezeigt, wenn mehr als zwei akute Anfälle pro Jahr auftreten. Dann wird in der Regel der Wirkstoff Allopurinol verordnet. Allopurinol, ein sogenanntes Urikostatikum, sorgt dafür, dass der Abbau der Purinkörper im Körper gestoppt wird, so dass weniger Purine anfallen und damit die Bildung von Harnsäure unterbunden wird. Begonnen wird die Therapie meist 2-3 Wochen nach einem akuten Anfall, häufig mit zunächst niedrigen Dosierungen. Das liegt daran, dass in den Gelenken durch die Auflösung der Harnsäuredeposits ein Gichtanfall ausgelöst werden kann.

Eher seltener wird eine zweite Arzneistoffgruppe verordnet, die sogenannten Urikosurika wie Benzbromaron und Pro-

benecid, welche die Harnsäureausscheidung über die Nieren fördern (WICHTIG: Beim Einnehmen dieser Substanzen ist es unerlässlich auf eine hohe Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 Litern zu achten, es könnten sich sonst Harnsäurekristalle in der Niere bilden).

Bei Patienten mit zusätzlichem Bluthochdruck muss beachtet werden, dass Diuretika, also Mittel zur erhöhten Wasserausscheidung wie Hydrochlorothiazid, den Harnsäurespiegel erhöhen können. Dagegen haben andere Blutdruckmittel wie z.B. Angiotensin-II-Rezeptor-Antagonisten, z.B. Losartan, eine zusätzliche harnsäureausscheidungsfördernde Wirkung.

## WIE KANN ICH DURCH EINE BEWUSSTE ERNÄHRUNG MEINE HARNSÄUREWERTE SENKEN?

Die Basis bildet eine vollwertige Ernährung entsprechend den Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) mit reichlich (vollwertigen) Getreideprodukten, Gemüse, Obst, fettarmer Milch und Milchprodukten - vor allem aber gilt es, den Verzehr purinreicher Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Wild und Wurstwaren, einiger Gemüsesorten und alkoholischer Getränke einzuschränken. Für den Gichtpa-

tienten erlaubt sind maximal 500mg Harnsäure pro Tag, bzw. 3000mg pro Woche. Eine „streng purinarmer“ Kost, die insbesondere nach einem akuten Gichtanfall oder bei stationärer Behandlung verordnet wird, erlaubt gerade einmal 300mg Harnsäure pro Tag bzw. 2000mg pro Woche. Allerdings sollten auch wissen, dass man die Harnsäurewerte durch eine Ernährungsumstellung nur um 15% senken kann

# KONKRETE VORSCHLÄGE ZUR ERNÄHRUNG BEI ERHÖHTEN HARNSÄUREWERTEN:

## FISCH

Pro Woche 1 Portion fettarmer Fisch oder 1 Portion fettreicher Fisch

Meiden sie Fischkonserven, geräucherten Fisch sowie Sardellen, Sprotten und Ölsardinen.

### fettarmer Fisch (80 – 150g/Portion)

Beispiele: Kabeljau, Zander, Schellfisch, Forelle, Seezunge und Heilbutt

### fettreicher Fisch (70g/Portion!)

Beispiele: Lachs, Makrele

## MILCH/MILCHPRODUKTE (FETTARM!)

Pro Tag 1 Portion Milch/Milchprodukt und 2 Portionen Käse

### 1 Portion Milch = 200 – 250g

Milch max. 1,5% Fett i. Tr., Buttermilch, Kefir, Joghurt

### 2 Portionen Käse, 1 Portion = 30g

Käse max 40% Fett i. Tr.

## STREICH- UND KOCHFETT

Pro Tag insgesamt max. 30g, 1 Portion = 4g = 1TL

**Streichfett:** Margarinen mit hohem Raps- oder Olivenölanteil

**Kochfette:** Lein-, Rapsöl

**für kalte Speisen:** Oliven- oder Walnussöl

## OBST

Pro Tag mind. 2 Portionen frisches Obst essen.

**TRINKEN SIE REICHLICH (2,0l/TAG), VOR ALLEM MINERALWASSER (HYDROGENCARBONATREICH), TEE OHNE ZUCKER, 3 – 4 TASSEN KAFFEE, GRÜNER ODER SCHWARZER TEE. MEIDEN SIE ALKOHOL, INSBESONDERE BIER!**



## MAGERE FLEISCHSORTEN

Pro Woche max. 2-3 Portionen; 1 Portion = 125g

Mager = < 5% Fett

**Schwein:** Schnitzel, Filet, Steak, Lende

**Rind:** Roastbeef, Filet, Oberschale, Hüfte

**Geflügel:** Huhn, Truthahn/Puter ohne Haut!!

Essen Sie kein Fleisch mit Haut und keine Innereien wie Bries, Leber, Milz, Niere. Am besten kochen Sie das Fleisch, aber Fleischbrühe NICHT weiter verwenden! Zum Würzen für Suppen oder Soßen nehmen Sie hefefreie Gemüsebrühe.

## FETTARME WURST

Pro Woche max. 2 - 3 Portionen; 1 Portion = 30g

**Beispiele:**

gekochter Schinken ohne Fettrand, Lachsschinken, roher Schinken, Bierschinken, Geflügelwurst, Hähnchen- oder Putenbrust, Kasseler-Aufschnitt, Rotwurst, Sülzwurst und deutsches Corned Beef, Bündner Fleisch.

**Max. 2 Eier pro Woche!**

## GETREIDE/GETREIDEPRODUKTE/KARTOFFEL

Pro Tag 4 - 5 Portionen

**Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen!**

**Beispiele für eine Portion:**

1 Scheibe (Vollkorn-)Brot oder 1 Brötchen oder 50–60g (Vollkorn-)

Getreideflocken, ungesüßt oder 4Scheiben Knäckebrot, 1,5 Scheiben Toastbrot

200–250g gegarte Kartoffeln oder

200–250g gegarte Nudeln oder 150–180 g gegarter Reis.

## GEMÜSE: GEMÜSE IST MIT AUSNAHMEN PURINARM!

Pro Tag mind. 3 Portionen Gemüse (insgesamt 400g), davon mind. 1 Portion Rohkost oder Salat

**Ausnahmen:**

Meiden Sie bzw. essen Sie nur in kleinen Mengen oder max. einmal pro Woche: Erbsen, Bohnen, Linsen, Sojaprodukte, Kohlgemüse wie Rosen-, Blumenkohl, Brokkoli, Spinat, Spargel, Champignons

## PURINE IN LEBENSMITTELN

Gehalt und Zusammensetzung der Purine in Lebensmitteln hängen davon ab, welche Aufgabe die Purine im ursprünglichen Gewebe hatten. So ist Muskelfleisch purinreich, da in den Muskeln viele energiereiche Verbindungen vorliegen. Innerei-

en, Fisch, Haut von Geflügel und Fisch oder Schweineschwarze sind aufgrund der vielen vorhandenen Zellkerne ebenfalls sehr purinreich. Dahingegen sind Milch/Milchprodukte eher purinarm, da sie kaum Zellkerne enthalten.

## BEVORZUGEN SIE FOLGENDE LEBENSMITTEL:

- » Milch
- » Joghurt
- » Eier
- » Salatgurken, Paprikaschoten, Tomaten
- » Kartoffeln, Kartoffelprodukte
- » Hartkäse
- » Obst, alle Arten
- » Eiernudeln, Nudeln, Reis
- » Walnüsse
- » Grieß
- » Pilze
- » Gekochter Schinken
- » Wasser, Mineralwasser
- » Tee, Kaffee
- » Quark, fettreduziert und nicht mit Fructose gesüßt
- » Getreideprodukte wie Getreideflocken, Brot (kein Knäckebrötchen oder Malzbrot)

## VERMEIDEN SIE FOLGENDE LEBENSMITTEL:

- » Fettreiche Fleisch- und Wurstwaren, Geflügel
- » Innereien (Leber, Herz, Zunge, Bries...)
- » Fleisch-, Knochen- und Hühnersuppen
- » Fleischextrakte wie Suppenwürze oder -würfel
- » Anchovis, Ölsardinen, Heringe, Makrelen, Muscheln
- » Alkohol vor allem Bier ( auch alkoholfrei)
- » Hefe in Hefengebäcken, Weizenbiere
- » Fructose-gesüßte Getränke und Lebensmittel

Grundsätzlich ist der Purinanteil in Lebensmitteln der wichtigste Faktor für Ernährungsempfehlungen bei Gicht, da Purine im menschlichen Stoffwechsel zu Harnsäure umgebaut und als solche ausgeschieden werden. Zum besseren Verständnis wird oftmals gleich der Harnsäurewert angegeben.

Als Umrechnungsformel gilt: 1 mg Purine = 3 mg Harnsäure. Zu Beginn einer purinarmen Diät kann es sinnvoll sein, Fleisch- oder Fischportionen abzuwiegen, da man Portionsgrößen meist unterschätzt.

## PRAKTISCHE HINWEISE ZUR ERNÄHRUNG:

- » Purinreiche pflanzliche Lebensmittel wie Nüsse oder Hülsenfrüchte haben anscheinend wenig Auswirkung auf die Harnsäurewerte und können ca. zweimal pro Woche verzehrt werden.
- » Purinreiche Gemüse wie Spargel oder Feldsalat sollten Sie vorsichtig ausprobieren.
- » Je fettreicher das Fleisch, desto schlechter ist das für die Harnsäurewerte: dadurch steigt die Insulin-Resistenz und damit die Harnsäurekonzentration im Blut. Geräucherte Lebensmittel enthalten höhere Purinmengen, da durch das Räuchern Wasser verdunstet. Somit enthält geräuchertes Fleisch mehr Purine als die ursprünglichen Lebensmittel.
- » Essen Sie kein Fleisch mit Haut und keine Innereien wie Bries, Leber, Milz, Nieren.
- » Besonders reich an Purinen sind Sardellen, Sardinen – vor allem Ölsardinen, Schalen- und Krustentiere oder Schweineschwarten.
- » Fisch ist reich an Purinen, allerdings sind Omega3-reiche Sorten wie Makrelen, Lachs oder Hering dennoch einmal pro Woche empfehlenswert.
- » Als Eiweißquelle werden Milch und fettarme Milchprodukte sowie pflanzliche Lebensmittel wie Getreideprodukte oder –flocken empfohlen - die enthaltenen Eiweiße haben eine Harnsäure-ausschwemmende Wirkung.
- » Kochen ist im Gegensatz zum Braten oder Frittieren als Zubereitungsart für Fleisch, Fisch und Geflügel besonders geeignet. Purine sind allerdings wasserlöslich und gehen in das Kochwasser über, so dass Sie dieses anschließend nicht für Soßen oder Suppen, etc. weiterverwenden sollten. Zum Würzen für Suppen oder Soßen nehmen Sie besser hefefreie Gemüsebrühe.
- » Auf Bier ist grundsätzlich zu verzichten! Ein Glas Bier (ca. 200 ml) erhöht das Risiko eines Gichtanfalls um 30%! Grundsätzlich werden Abbauprodukte des Alkohols zu Purinen umgebaut; so kommt es zu einer Erhöhung des Harnsäurespiegels. Zudem hemmt Alkohol die Harnsäureausscheidung über die Niere. Und noch etwas kommt hinzu: der hohe Gehalt an Purinen in der Bierhefe. Und: auch alkoholfreie Biersorten sind keine Alternative, die darin enthaltene Hefe wird zu Harnsäure abgebaut!
- » Wein dagegen enthält kein Purin - ein Glas pro Tag ist durchaus erlaubt und wird am besten zu einer Mahlzeit getrunken.
- » Der Konsum von Kaffee mit den darin enthaltenen Purinen hat keinen Einfluss auf die Harnsäurewerte; Kaffee hat sogar eine harnsäuresenkende Wirkung! Allerdings handelt es sich nicht um ein wirksames Instrument zur Senkung des Harnsäurespiegels.
- » Vorsicht geboten ist auch beim Verzehr bestimmter Zucker, wie vor allem dem Fruchtzucker (Fructose), der als Süßungsmittel in zuckerhaltigen Softdrinks, Multivitaminsäften, Müsliriegeln, Joghurtherzeugnissen, Eis und ähnlichem enthalten ist. In größeren Mengen verzehrt, kurbelt die Fructose die körpereigene Purin-Synthese an und hemmt die Harnsäureausscheidung. Generell fühlen Sie sich meist besser, wenn sie auf stark Zuckerhaltiges wie zum Beispiel Süßspeisen und Süßigkeiten verzichten. Das liegt daran, dass auch im Haushaltszucker Fructose enthalten ist. Ebenso verhält es sich mit den Zuckeraustauschstoffen Xylit, Mannit und Sorbit. Dagegen ist Obst, welches ebenfalls Fructose enthält, unproblematisch.
- » Auf ein komplettes Fasten oder Radikaldiäten ist zu verzichten. Beides kann sich ungünstig auf den Purinstoffwechsel auswirken und schlimmstenfalls sogar einen Gichtanfall auslösen.

## GANZ WICHTIG:

Trinken Sie reichlich: 2 bis 2,5 Liter am Tag - vor allem vor dem Schlafengehen noch einmal ausreichend, um den Nachturin zu verdünnen. Geht viel Flüssigkeit verloren, wie beispielsweise durch das Schwitzen im Sommer bei heißen Temperaturen oder bei großer körperlicher Anstrengung, achten Sie besonders auf eine entsprechend große Trinkmenge.

Wir empfehlen energiearme oder -freie Getränke wie Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees oder verdünnte Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser). Von Kaffee, schwarzem und grünem Tee dürfen ca. 3 – 4 Tassen täglich getrunken werden. Hydrogencarbonatreiches Wasser hilft den Urin zu neutralisieren und Harnsäuresteinen vorzubeugen.

## NOCH EIN PAAR ERGÄNZENDE MASSNAHMEN AUS DER APOTHEKENPRAXIS:

- » Teezubereitungen aus grünem Hafer, Brennnessel und Alpfrauenmantel können einen positiven Effekt auf den Harnsäurespiegel haben.
- » Vitamin C in Dosen ab 500 mg bis 1500 mg pro Tag fördert die Harnsäureausscheidung.
- » Eine Einnahme der Schüssler Salze Nr. 9 und Nr. 10 kann erwogen werden.
- » Arnica C30 kann in der akuten Gichtanfallsphase helfen.
- » Sorgen Sie mit 30 Minuten Bewegung pro Tag für ausreichend Bewegung.
- » Ein normaler BMI von unter 25 ist erstrebenswert, aber VORSICHT: keine Radikalkuren oder Fastendiäten – sie können auch einen Gichtanfall auslösen.