

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

... bei erhöhter Harnsäure,

Ein erhöhter Harnsäurespiegel kann zur Bildung von Harnsäurekristallen führen, die sich in Gelenken, Nieren und Harnwegen ablagern. 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.

Typische BESCHWERDEN sind plötzliche Schmerzen, Schwellung und Rötung 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 Purin-reiche Ernährung, hoher Alkoholkonsum und Überernährung mit Übergewicht.

Nach welchen Richtlinien sollten Sie sich ernähren?

- **Purin-arme Ernährung:**
Sie sollten sehr Purin-reiche Nahrungsmittel (z. B. Innereien, bestimmte Fisch- und Gemüsearten) gänzlich meiden. Purin-reiche Nahrungsmittel (Fleisch, Fisch, Wurstwaren und bestimmte Gemüsesorten) sind Ihnen nur in kleinen Mengen erlaubt. Vergewissern Sie sich, dass die tägliche Gesamtmenge an Fleisch, Wurst und Fisch bei Ihnen höchstens 100 bis 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.

Was sollten Sie noch wissen und beachten?

- **Medikamente:**
Kann Ihr Harnsäurespiegel trotz Diät und Gewichtsabnahme nicht ausreichend gesenkt werden, so sind zusätzlich Medikamente (z. B. Allopurinol) erforderlich. Ihre Diät müssen Sie aber weiter einhalten, da sonst die Medikamente nutzlos sind.
- **Ausreichende Flüssigkeitszufuhr:**
Trinken Sie mindestens 2 Liter täglich, um die Ausscheidung der Harnsäure sicherzustellen.

Wie können Sie häufige Fehler vermeiden?

- Unterlassen Sie eine übermäßige Nahrungsaufnahme (Schlemmerorgien, Festessen etc.), da diese einen Gichtanfall auslösen kann.
- Bei Fastenkuren, aber auch in anderen besonderen Situationen wie bei schweren Erkrankungen oder Operationen, kann es zum Anstieg Ihres Harnsäurespiegels kommen. Informieren Sie deshalb Ihren behandelnden Arzt darüber.
- Vernachlässigen Sie wegen fehlender Beschwerden Ihre Diät nicht. Nehmen Sie, soweit erforderlich, Ihre harnsäuresenkenden Medikamente regelmäßig ein.

Nahrungsmittel Auswahl	 Was ist für Sie nicht empfehlenswert?	 Was ist für Sie empfehlenswert?
Fleisch- und Wurstwaren:	<ul style="list-style-type: none"> • Innereien (Bries, Herz, Leber, Nieren) sind strikt zu meiden • fettreiches Fleisch (z. B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck) • fettreiche Wurst (z. B. Bratwurst, Mettwurst, Salami) 	<ul style="list-style-type: none"> • in begrenzter Menge fettarme Fleisch- und Wurstsorten (z. B. Hähnchen, Truthahn, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch, Bierschinken, Corned beef, magerer Schinken)
Fischwaren:	<ul style="list-style-type: none"> • strikt zu meiden sind Bückling, Hering, Ölsardinen Hummer, Muscheln Räucherlachs 	<ul style="list-style-type: none"> • in begrenzter Menge fettarme Fischarten (z. B. Heilbutt, Hecht, Seesunge, Seelachs, Scholle, Kabeljau)
Fette und Öle:	<ul style="list-style-type: none"> • größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Remoulade, Mayonnaise 	<ul style="list-style-type: none"> • vorzugsweise pflanzliche Fette und Speiseöle (z. B. Margarine, Distelöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl) sparsam verwenden
Eier:	<ul style="list-style-type: none"> • fettreiche Eierspeisen 	<ul style="list-style-type: none"> • fettarme Eierspeisen 2-3 Eier/Woche
Milch und Milchprodukte:	<ul style="list-style-type: none"> • fettreiche Milch und Milchprodukte (z. B. Vollmilch, Sahne, Creme freche) • fettreiche Käsesorten (> 45 % Fettgehalt) 	<ul style="list-style-type: none"> • fettarme Milchprodukte (z. B. Magermilch, Magerquark, Joghurt) • fettarme Käsesorten (bis 45 % Fettgehalt)
Gemüse, Salate:	<ul style="list-style-type: none"> • Erbsen, weiße Bohnen, Linsen sind strikt zu meiden • Steinpilze, grüne Bohnen, Grünkohl, Sellerie, Spargel, Spinat sind nur in begrenzter Menge erlaubt 	<ul style="list-style-type: none"> • Champignons, alle übrigen Gemüse und Salatarten, Gurken, Kopfsalat, Kürbis, Rosenkohl, Sauerkraut, Tomaten
Kartoffeln:	<ul style="list-style-type: none"> • Pommes frites, Bratkartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Kartoffelpüree, gepellte Kartoffeln
Obst:		<ul style="list-style-type: none"> • alle Arten
Nüsse:	<ul style="list-style-type: none"> • in größeren Mengen 	
Getreideprodukte: (Brot- und Teigwaren Reis)		<ul style="list-style-type: none"> • alle Sorten, vorzugsweise Vollkornprodukte
Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:	<ul style="list-style-type: none"> • fettreiche Backwaren (z. B. Torten, Nussgebäck) 	<ul style="list-style-type: none"> • fettarme Süßigkeiten und Backwaren
Gewürze:	<ul style="list-style-type: none"> • Fleischextrakt 	<ul style="list-style-type: none"> • sonstige Sorten
Getränke:	<ul style="list-style-type: none"> • Alkohol in größeren Mengen 	<ul style="list-style-type: none"> • Mineralwasser, Kaffee, Tee, Obstsäfte • Alkohol (bis 1 Glas Wein oder 1 Glas Bier pro Tag)
Art der Zubereitung:	<ul style="list-style-type: none"> • fettreich (z. B. frittieren, marinieren, panieren, in Öl einlegen) 	<ul style="list-style-type: none"> • kochen, dünsten, dämpfen, kurz braten, garen