

Gut essen bei Gicht

Auch nach der Diagnose Gicht sollten Sie gerne und gut essen. Allerdings gilt es nun, ein paar Dinge besonders zu beachten. Mithilfe der Medikamente kann der Harnsäurespiegel zwar dauerhaft niedrig gehalten werden, wird dieses Ziel jedoch ganz ohne oder mit einer sehr geringen Medikamentendosis erreicht, ist das umso besser. Denn jedes Medikament hat Nebenwirkungen.

Vielleicht sind Sie jetzt super motiviert und würden Ihrer Gesundheit zuliebe auch eine strenge Diät einhalten. Mit einer Ernährungsweise, die nur sehr wenige Purine enthält – eine sogenannte streng purinarmer Diät –, kann der Harnsäurewert in vielen Fällen schnell und dauerhaft reduziert werden. Doch bei dieser Art der Ernährung unterscheidet sich der Speiseplan meist deutlich von dem, was sonst auf den Tisch kommt. Die Gefahr ist deshalb groß, dass die Diät nur kurz durchgehalten wird und sich bald die alten Gewohnheiten einschleichen. Die Folge: Der Harnsäurespiegel steigt wieder an mit allen unerwünschten Folgen. Die bessere Lösung ist eine langsame und auch weniger strenge Änderung dessen, was Sie essen und trinken. Bei dieser Ernährungsweise haben auch purinreiche Lieblings Speisen in kleinen Mengen ihren Platz. So dauert es vielleicht etwas länger, bis Ihre Werte im Lot sind, dafür halten Sie aber eher durch.

GUT ZU WISSEN

Harnsäurewert senken – so klappt's

- Purine einschränken
- Übergewicht abbauen
- Reichlich trinken
- Alkohol meiden

Vorsicht: Purine

Bei Gicht oder erhöhten Harnsäurewerten gilt es zunächst, den Körper zu entlasten, indem möglichst keine oder nur sehr kleine Mengen an Purinen mit der Nahrung aufgenommen werden. Denn Purine sind der Ausgangsstoff für die Harnsäure. Es gibt nur sehr wenige purinfreie Lebensmittel, aber viele, die einen geringen oder sehr geringen Puringehalt haben. Purinfrei sind Milch, Quark oder Butter. Käse, Obst und viele Gemüsesorten enthalten wenige Purine. Sehr purinreich sind Innereien, bestimmte Fischarten wie Sardellen, Ölsardinen oder Sprotten und Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Linsen. In Lebensmittel-Tabellen wird meist nicht der Puringehalt angegeben, sondern die Menge Harnsäure, die beim Abbau der darin enthaltenen Purine entsteht. In neueren Tabellen finden sich häufig höhere Werte als in alten. Grund dafür sind bessere Analyseverfahren.

Eine drastische Reduzierung des Nahrungspurins wird heute nur in akuten Fällen und für kurze Zeit verordnet. Die sogenannte streng purinarme Diät enthält maximal 300 Milligramm Harnsäure am Tag beziehungsweise 2000 Milligramm pro Woche. Ein kleines Schweineschnitzel und zwei Scheiben Graubrot mit Schinken liefern zusammen schon über 300 Milligramm Harnsäure.

Für die meisten Gichtpatienten gilt jedoch eine weniger strenge Empfehlung: höchstens 3500 Milligramm Harnsäure in der Woche oder rund 500 Milligramm am Tag. Das können Sie leicht einhalten. Achten Sie bei Angaben über Puringehalte in Lebensmittel-Tabellen darauf, ob die Werte pro 100 Gramm (g) oder pro Portion gelten. Entscheidend ist der Puringehalt pro Portion.

Besonders purinreich

Lebensmittel	Harnsäuregehalt in mg je 100 g Lebensmittel
Kalbsbries	1260
Forelle blau	336
Rinderleber	255
Matjeshering, gesalzen	241
Erbsen grün, tiefgefroren	163
Schweineschnitzel	160
Suppenhuhn	159
Kalbsleberwurst	155
Krabben	147
Reis, ungeschält	134
Grünkern	125
Aprikosen, getrocknet	118
Rosinen	107
Vollkornbrötchen mit Weizenkeimen	106
Salzstangen	100

Eiweiß – kein Problem

Viele purinreiche Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Fisch oder Hülsenfrüchte versorgen uns mit dem wichtigen Nährstoff Eiweiß. Doch einen Eiweißmangel muss selbst bei streng purinarmer Ernährung niemand befürchten. Denn Milchprodukte (am besten fettarme) sind eine gute Alternative. Milch, Joghurt, Käse und Quark enthalten reichlich Eiweiß, aber keine oder fast keine Purine.

Der bei uns übliche hohe Eiweißkonsum ist für Gichtpatienten ohnehin ungünstig, denn eine eiweißreiche Nahrung belastet die Nieren. Und diese müssen bei Gicht bereits Schwerstarbeit leisten. Ein hoher Eiweißkonsum führt darüber hinaus zu einem sauren Urin, der wiederum Harnsäure

Die Erkrankung

resteine begünstigt. Harnsäure löst sich besser, wenn der Urin basisch ist.

Schlanke haben selten Gicht

Laut Statistik erkranken schlanke Menschen selten an Gicht. Warum bei Übergewichtigen die Harnsäurewerte oft höher sind, ist noch nicht genau geklärt. Sicher ist jedoch, dass Abnehmen die Werte senkt und die Gefahr eines Gichtanfalls deutlich reduziert. Darüber hinaus schont ein normales Körpergewicht die Gelenke. Durch abgelagerte Harnsäurekristalle sind die Gelenke ohnehin schon strapaziert. Da bedeutet jedes Kilo zu viel eine zusätzliche Belastung.

GUT ZU WISSEN

Kalorien oder Joule

Die offizielle Einheit für den Energiegehalt eines Nahrungsmittels beziehungsweise Getränks ist zwar Kilojoule, im täglichen Sprachgebrauch werden jedoch meist die Begriffe Kilokalorien oder Kalorien verwendet. Die Joulewerte lassen sich aus den Kalorienwerten ganz einfach berechnen: 1 Kilokalorie entspricht 4184 Kilojoule. In diesem Buch wird der Einfachheit halber der Begriff Kalorie beziehungsweise die Abkürzung kcal für Kilokalorie benutzt.

Gewicht im Griff

Wenn die Pfunde purzeln, sinkt auch der Harnsäurewert. Doch aller Anfang ist schwer. Prüfen Sie zunächst kritisch Ihr Gewicht. Zur Beurteilung dient heute weniger das Idealgewicht, sondern der Body-Mass-Index (BMI).

Berechnet wird er so: Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat. Zum Beispiel $82 \text{ (kg)}/1,80^2 \text{ (m)} = 25,3$. Wer mit seinen Daten einen Wert zwischen 18,5 und 25 errechnet, kann sich glücklich schätzen, denn er gilt als normalgewichtig. Bei einem BMI zwischen 25 und 30 sprechen Mediziner von Übergewicht, bei Werten über 30 von krankhaftem Übergewicht.

Fast noch wichtiger als der BMI ist der Bauchumfang. Ein dicker Bauch ist nämlich gesundheitlich problematischer als Speck auf den Hüften. Denn durch Fett im Bauchbereich werden die inneren Organe und der Stoffwechsel stark belastet. Ab einem Bauchumfang von 88 Zentimetern bei Frauen und 102 Zentimetern bei Männern steigt das Risiko, eine Stoffwechselstörung oder Arterienverengung zu bekommen, deutlich an. Ganz ohne Maßband verrät die Körperform, wo bei Übergewichtigen das Fett sitzt: Besitzt der Körper eher eine Birnenform, deutet das auf Hüftspeck hin, eine Apfelform zeigt ganz klar Bauchfett an.

Die wichtigste Regel beim Abnehmen lautet: Zeit lassen. Denn nur so ist der berüchtigte Jo-Jo-Effekt zu verhindern. Wer schnell abnimmt, nimmt meist noch schneller wieder zu. Unsere bewegungsarme Lebensweise führt dazu, dass der Körper immer weniger Energie benötigt. Durch regelmäßigen Sport und Bewegung im Alltag (Aufzug und Rolltreppe links liegen lassen!) lässt sich der Energieverbrauch des Körpers steigern.

Fett sparsam verwenden

Sie sollten nicht nur auf die Purine ein Auge werfen, auch der Fettgehalt der Nahrungsmittel verdient Ihre Beachtung. Denn nur bei sparsamem Fettverbrauch schmelzen die Kilos. Ein Gramm Fett liefert dem Körper neun Kiloka-