



DIÄTEMPFEHLUNG BEI ERHÖHTER HARNSÄURE

Man spricht von einer Hyperuricämie, wenn der Harnsäuregehalt des Blutes erhöht ist. Treten Harnsäureablagerungen in Gelenken und Weichteilen auf, bezeichnet man diesen Krankheitszustand als Gicht. Die im Organismus anfallende Harnsäure wird zu etwa 20 – 30 % über den Darm ausgeschieden, die restlichen 70 – 80 % werden über die Niere ausgeschieden.

Bei der Gicht handelt es sich um eine angeborenen Harnsäurestoffwechselstörung, bei der eine Störung der Harnsäureausscheidung über die Niere vorliegt.

Steigt der Harnsäurespiegel im Blut auf über 6 mg/dl an, besteht die Gefahr einer Harnsäureausfällung, d.h. es bilden sich feinste Harnsäurekristalle. Die wiederum lagern sich in den Gelenken und Knorpeln ab, am häufigsten in den Großzehengrundgelenk.

Die Erkrankung tritt häufiger bei Männern auf.

Bei der Gichtdiät muss unbedingt mindestens 1,5 – 2 Liter Trinkflüssigkeit aufgenommen werden, um die überschüssigen Harnsäuresalzen auszuschwemmen.

Nahrungsurine werden im menschlichen Körper zu Harnsäure aufgebaut. Deshalb ist bei entsprechender Veranlagung (Hyperuricämie) die Zufuhr von Harnsäure auf etwa 500 mg pro Tag zu reduzieren. Um diesen Wert nicht zu überschreiten, sollten höchstens einmal pro Tag 100 g Fleisch oder Wurst verzehrt werden. Innereien enthalten den höchsten Puringehalt. Sie sind deshalb ganz zu meiden. Aber auch der Verzehr von purinreichen pflanzlichen Nahrungsmitteln wie z.B. von Hülsenfrüchten, Kohl und Rosenkohl sollten eingeschränkt werden,

Erlaubt	zu vermeiden:
mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch, sowie mageres Geflügel, magere Würste und Fisch (Kochen ist besser als braten oder grillen!)	fettes Fleisch, Fleischsuppen, fettes Geflügel, fette Würste und Fische wie Aal, Bücklinge, Sardinen; Schalentiere, Muscheln
Butter, Margarine, Pflanzenöle	Innereien wie Leber, Leberwurst, Niere, Milz, Lunge, Bries, Hirn, Zunge
Brot und Teigwaren	tierische Fette (Schmalz)
	Suppenwürfel, Fleischextrakte
	Mayonnaise, Marinade
Fruchtsäfte, Tee, Kaffee, Kakao, Mineralwasser	Alkohol
Kartoffel, Reis sowie alles Gemüse und Obst bis auf:	Spargel, Spinat, Erbsen, Bohnen

Quelle: Diättempfehlungen FA. Roche Diagnostig

Alkohol

Einschränkung des Alkoholkonsums

Häufiger Auslöser von Gichtanfällen ist der übermäßige Konsum von Alkohol. Der Harnsäurestoffwechsel wird dabei auf mehreren Wegen beeinflusst. Zum einen wird die Bildung von Milchsäure begünstigt, was zu einer Übersäuerung des Blutes führt. Dies setzt die Löslichkeitsgrenze der Harnsäure herab,

was die Auskristallisation von Natriumrat fördert.

Zum anderen hemmt Alkohol die Harnsäureausscheidung über die Niere und stimuliert durch den verstärkten Abbau sogenannter Adeninnukleotide in der Leber die endogene (körpereigene) Harnsäuresynthese.

Zu berücksichtigen ist ebenfalls der Puringehalt des Bieres. Ein halber Liter Bier enthält immerhin 170 mg Harnsäureäquivalent. Dadurch und durch die negativen Wirkungen des Alkohols erhöht sich die Wahrscheinlichkeit eines Gichtanfalles. Die Kombination von Alkoholkonsum und fettreicher Nahrung ist besonders ungünstig.

Wein und Kaffee enthalten keine Purine.

,

Fett

Eine hohe Fettzufuhr begünstigt die Entstehung sogenannter Ketonkörper, die die Ausscheidung der Harnsäure über die Niere hemmen. **Die tägliche Aufnahme sollte 70 g Fett nicht übersteigen.** Das entspricht etwa 30 % der Gesamtenergiezufuhr.

Die Art des Fettes ist in diesem Fall nicht von Bedeutung. Im Rahmen einer gesunden Ernährung empfiehlt es sich jedoch, den Anteil tierischer Fette zugunsten von pflanzlichen Ölen zu reduzieren.

Fasten

Beim totalen Fasten („Nulldiät“) kommt es zu einem starken Verlust von Körpersubstanz. Hierbei werden durch Abbau von Körperfett ebenso Ketonkörper gebildet, die die Ausscheidung der Harnsäure über die Niere hemmen. Dadurch relativiert sich der positive Effekt der Gewichtszunahme auf den Harnsäurepool. Es sollte eine langsame, aber stetige Gewichtsreduktion angestrebt werden, so dass das Auftreten von Ketonkörpern vermieden wird. Hierfür empfiehlt sich eine langfristige Ernährungsumstellung mit der damit verbundenen geringeren Fettzufuhr.