

Ernährung bei Gicht und Hyperurikämie Tipps und Hilfen

Unter Gicht versteht man eine Störung des Purinstoffwechsels im Körper.

Purine sind Nahrungsbestandteile, die im Körper zu Harnsäure abgebaut werden. Gichtkranke leiden unter einer erhöhten Konzentration von Harnsäure im Blut. Man spricht von einer Hyperurikämie, wenn die Harnsäurewerte über 7 mg/dl (bei Frauen 6 mg/dl) liegen. Unter Umständen kann die Harnsäure in den Gelenken auskristallisieren und zu akuten schmerzhaften Gichtanfällen und Gelenkveränderungen führen. Als weitere Komplikation können sich Harnsäuresteine in der Niere ablagern. Durch purinarme Kost und einige einfache Ernährungsregeln können Sie selbst dazu beitragen, den Verlauf der Erkrankung positiv zu beeinflussen.

Beachten Sie bitte folgende Hinweise:

- Verzichten Sie auf Innereien.
- Verzichten Sie auf purinreiche Fischarten, z.B. Sprotten, Ölsardinen, Hering, Sardellen.
- Verzichten Sie auf Erdnüsse, Sojaprodukte und Bierhefe.
- Essen Sie selten Fleisch und Wurst und wenn, dann nur in kleinen Portionen (max. 100g/Tag) bzw. 2 Fleischmahlzeiten/Woche.
- Gut geeignet ist eine ovo-lacto-vegetabile Kost (Gemüse, Obst, Getreide, Eier, Milch und Milchprodukte). Ihren Proteinbedarf decken Sie hierbei mit fettarmen Milchprodukten und Eiern.
- Trinken Sie keinen bzw. möglichst wenig Alkohol. Das Trinken über den Durst kann einen akuten Gichtanfall auslösen, da Alkohol die Harnsäureausscheidung hemmt. Vorsicht auch bei alkoholfreien Bieren, sie enthalten Purine in unterschiedlichen Konzentrationen.
- Trinken Sie mindestens 2 Liter nicht-alkoholische Flüssigkeit am Tag.
- Mehrere kleine Mahlzeiten belasten den Körper weniger als wenige große.
- Reduzieren Sie Übergewicht. Radikale Diäten und Fastenkuren (Nulldiät sollten Sie allerdings auf jeden Fall vermeiden, da sie einen Gichtanfall provozieren können.
- Ernähren Sie sich ballaststoffreich - essen Sie viele Vollkomponente, Kartoffeln sowie frisches Obst und Gemüse (auf purinarme Sorten achten).

Lebensmittelauswahl

Geeignete purinfreie, bzw. -arme Lebensmittel (unter 25mg Harnsäure/100g):

Milch, Milchprodukte, Obst, viele Gemüsesorten, Fette, Eier, Kartoffeln

Bedingt geeignetes Gemüse (über 25mg Harnsäure/100g):

Spinat, Sellerie Blumenkohl, Karotten, Spargel, Rotkraut, Lauch, Feldsalat, Pilze

Ungeeignete purinreiche Lebensmittel (über 150 mg Harnsäure/100g):

Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, Soja).

Fisch: Sprotten, Ölsardinen, Makrelen, Sardellen Sardinen, geräucherte Fischware, Thunfisch, Meeresfrüchte.

Fleisch: besonders Innereien, Haut von Geflügel, Fleischextrakt, geräucherte Fleischwaren, Hülsenfrüchte.

Bitte beachten Sie folgendes:

- Der größte Purinanteil der Nahrung stammt aus tierischen Produkten.
- Kochen und Dünsten ist dem Grillen und Braten vorzuziehen, da dann ein Teil der Purine in die Kochflüssigkeit übergeht.
- Die sehr purinreiche Fisch- und Geflügelhaut bitte entfernen.
- Anstelle der sehr purinreichen Fleischbrühe kann Gemüsebrühe verwendet werden.
- Bei Fleischmahlzeiten eignen sich Gerichte mit geschnetzeltem Fleisch und Eintöpfe sehr gut, da die benötigte Fleischmenge geringer ist.
- Alkohol behindert die Harnsäureausscheidung und sollte gemieden werden

Tabelle zur Ernährung und bei Gicht

Lebensmittel ohne Harnsäuregehalt:

- Bonbons, Marmelade, Butter, Margarine, Kräuter- und Früchtetees, Quark, Vollmilch, Zucker, Honig

Lebensmittel mit niedrigem Gehalt an Harnsäure (bis 100mg/100g):

Produkt	Anteil Harnsäure	Produkt	Anteil Harnsäure
Kartoffel	15 mg	Apfel	15 mg
Kopfsalat	10 mg	Banane	25 mg
Möhren	10 mg	Honigmelone	25 mg
Paprika	10 mg	Rhabarber	5 mg
Rotkohl	40 mg	Eiscreme	10 mg
Spinat	50 mg	Tomaten	10 mg
Marzipan	50 mg	Zwiebeln	15 mg
Schokolade	60 mg	Vollmilch	60 mg
Camembert	30 mg	Knäckebrot	100 mg
Gauda	16 mg	Weißbrot	40 mg
Hühnerei	5 mg	Vollkornbrot	60 mg
Schafskäse	30 mg	Mettwurst	70 mg
Wienerwurst	70 mg		

Lebensmittel mit mittlerem Gehalt an Harnsäure (bis 200mg/100g):

Produkt	Anteil Harnsäure	Produkt	Anteil Harnsäure
Bratwurst	100 mg	Bohnen, weiß	150 mg
Putenschnitzel	160 mg	Linsen	200 mg
Rindfleisch	140 mg	Kabeljau m. Haut	110 mg
Salami	100 mg	Lachs 170 mg	170 mg
Schinken, gek.	130 mg	Makrele	170 mg

Lebensmittel mit hohem und sehr hohem Gehalt an Harnsäure (bis 500mg/100g):

Produkt	Anteil Harnsäure	Produkt	Anteil Harnsäure
Rinderleber	360 mg	Forelle m. Haut	200 mg
Brathuhn	300 mg	Hering m Haut	320 mg
Matjesfilet	210 mg	Bäckerhefe	450 mg
Sprotte	500 mg		