



Ernährung

Das richtige Essen bei Gicht

Die allermeisten Menschen mit Gicht können ihre Krankheit sehr gut mit Ernährung in Schach halten. Eine spezielle Diät müssen sie dabei nicht einhalten. Gegessen werden darf fast alles. Nur wenige Lebensmittel und vor allem Alkohol sollten zurückhaltend konsumiert werden.

Gicht trifft vor allem Männer in der zweiten Lebenshälfte, aber auch Frauen nach den Wechseljahren. Bei dieser klassischen Zivilisationskrankung sammelt sich zu viel Harnsäure im Blut, was sich schon Jahre vor den ersten spürbaren Krankheitszeichen bei einer Blutuntersuchung erkennen lässt. Die Nieren von gesunden Menschen filtern die überschüssige Harnsäure aus dem Blut und scheiden sie über den Urin aus. Bei Gicht wird mehr Harnsäure produziert, als ausgeschieden werden kann. Es kommt zu einem Harnsäureüberschuss, auch Hyperurikämie ge-



GICHT WIRD BEGÜNSTIGT DURCH ...

- Bluthochdruck
- hohe Blutfettwerte
- Diabetes
- Übergewicht

nannt. Diese überschüssige Harnsäure bildet spitze, nadelförmige Kristalle, die sich in Gelenken, Schleimbeuteln und Sehnen absetzen.

Dadurch kommt es zu Entzündungen. Die Folge sind Schwellungen, Rötungen und starke Schmerzen. Das Gelenk in den großen Zehen ist oft als erstes betroffen, aber Gicht macht sich sehr oft auch in anderen Gelenken in Füßen, den Beinen und der Hand bemerkbar.

Es gibt eine genetische Veranlagung für diese Krankheit. Aber klar ist auch, dass zu viel und falsches Essen und vor allem Alkohol mit der Entstehung der

Krankheit zu tun haben. Dieser offensichtliche Einfluss bedeutet für alle Patienten mit Gicht: Sie können dank richtiger Ernährung die Erkrankung in den allermeisten Fällen gut unter Kontrolle halten.

Hat Ihr Arzt bei Ihnen eine Gicht diagnostiziert, dann sollten Sie purinreiche Lebensmittel und vor allem Alkohol möglichst meiden. Denn Purine in der Ernährung lassen den Harnsäurespiegel im Blut steigen und Alkohol hemmt die Ausscheidung von Harnsäure durch die Nieren.



☹️ **DAVON SOLLTEN SIE NUR WENIG TRINKEN UND ESSEN**

- Alkohol
- Fruchtsäfte und Softdrinks
- Fleisch, vor allem Wurst und Innereien, Geflügelhaut
- Sardinen, Sardellen, Heringe, Thunfisch, Meeresfrüchte, vor allem nicht in Öl eingelegt
- Produkte, die mit Fructose, also Fruktose oder Fruktosesirup, gesüßt sind

😊 **HIER DÜRFEN SIE ZULANGEN**

- Fettreduzierte Milchprodukte
- Alle Sorten von Obst und Gemüse
- Kaffee
- Ausreichend Wasser und Tee

Aktuelle Studienergebnisse

Die Gene spielen eine wichtigere Rolle bei der Entstehung von Gicht als früher angenommen, wie eine Studie aus dem Jahr 2018 zeigt. Trotzdem hilft eine entsprechende Ernährung sehr, Gichtschübe zu vermeiden. Ausgewertet wurden dabei die Daten von annähernd 17.000 US-Amerikanern. Eine Analyse ergab sechs Lebensmittel, die mit einem erhöhten Harnsäurespiegel in Verbindung gebracht werden: Bier, Likör, Wein, Kartoffeln, Fleisch und Erfrischungsgetränke. Acht Lebensmittel konnten die Forscher mit einem reduzierten Harnsäurespiegel in Verbindung bringen, nämlich Eier, Erdnüsse, Getreide, Magermilch, Käse, Vollkornbrot, Margarine und Obst.

Viel Gemüse, Zurückhaltung bei Innereien

Eine spezielle Diät ist nicht erforderlich. Gessen werden darf fast alles, manches jedoch wohldosiert. Auch für Sie gelten die allgemeinen Ernährungsempfehlungen, das heißt: Ernähren Sie sich gesund, ausgewogen und vollwertig mit einem hohen Anteil an pflanzlicher Kost! Studien zeigen, dass eine möglichst vielfältige Mischung an Gemüse gesund ist und dank vielfältiger gesunder Inhaltsstoffe einen positiven Effekt auf die Harnsäure hat.

Zurückhalten sollten Sie sich aber bei besonders purinreichen Lebensmitteln. Dazu gehören Fleisch, vor allem Innereien, und Meeresfrüchte. Das heißt nicht, dass Sie vegetarisch leben müssen, aber Sie sollten maßhalten.

Besser kein Bier, auch kein alkoholfreies

Maßhalten – das gilt auch hinsichtlich des Alkoholkonsums. Denn Alkohol treibt den Harnsäurespiegel in die Höhe. Vor allem bei Hoch-

prozentigem und bei Bier sollten Sie Verzicht üben. Bier, auch alkoholfreies, enthält sehr viele Purine. Gegen ein gelegentliches Glas Wein ist nichts einzuwenden, der Genuss von Alkohol sollte aber die Ausnahme bleiben.

Gichtauslöser Fruktose

In den letzten Jahren ist Fruktose immer stärker in den Fokus von Ernährungswissenschaftlern geraten. Dieser Einfachzucker ist für Menschen mit einem bereits erhöhten Harnsäurespiegel oder sogar Gicht genauso schädlich wie Alkohol. Dabei geht es nicht um die natürliche, im Obst enthaltene Fruktose. Im Gegenteil, eine Portion Obst sollten Sie möglichst jeden Tag

essen. Extrem ungesund ist jedoch der vielen Lebensmitteln zugesetzte Fruktosesirup. Beachten Sie bei Säften, Softdrinks, Süßwaren, aber auch Joghurts, Backwaren und Fertiggerichten die Inhaltsstoffe, die auf dem Etikett aufgelistet sind. Finden sich dort Angaben wie Isoglukose, Maissirup, Glukose-Fruktose-Sirup oder Fruktose-Glukose-Sirup, sollten Sie die Finger davonlassen.

SAUER ODER BASISCH?

Das Säure-Basen-Gleichgewicht spielt eine wichtige Rolle, um Gicht vorzubeugen. Ein saures Übergewicht mit einem pH unter 6,5 begünstigt die Krankheit. Optimal ist ein pH von 6,5 bis 6,8. Ein hochwertiges Basenpulver hilft gegen Übersäuerung.

Vitamin C schützt vor Gicht

Einen positiven Einfluss auf die Harnsäurewerte haben fettarme Milchprodukte, vor allem Naturjoghurt. Sehr günstig wirkt sich auch Vitamin C aus. Studien ergaben, dass



HAUSMITTEL GEGEN GICHT

- Brennnesseltee ist ebenso wie Tee aus der Goldrute, Bockshornkleesamen und einigen anderen Heilpflanzen ein bewährtes Hausmittel gegen Gicht. Diese Pflanzen binden die Harnsäure und sorgen für eine rasche Ausscheidung aus dem Körper.
- Die Heilkräuter Teufelskralle, Ingwer und Kurkuma, als Tee oder Gewürze genossen, wirken entzündungshemmend.
- Alfalfa-Sprossen sind harntreibend und haben eine positive Wirkung auf den Säure-Basen-Haushalt. Sie können ein Fortschreiten der Krankheit ausbremsen. Die Sprossen können Sie gut in einem kleinen Keimkasten selber ziehen.
- Alle Vitamin-C-reichen Pflanzen werden bei Gicht sehr empfohlen. U. a. enthalten Zitrusfrüchte, Johannisbeeren, Paprika und Tomaten viel Vitamin C.
- Kirschen vermindern die Bildung von Harnsäure und sollten deswegen in den Sommermonaten reichlich verzehrt werden.
- Ein Tipp gegen Gelenkschmerzen: Legen Sie mit Wacholderöl getränkte Kompressen auf die schmerzenden Gelenke.



eine tägliche Einnahme von 1.500 Milligramm dieses Vitamins vor Gicht schützen kann, da es den Spiegel von Harnsäure im Blut senkt. Diese relativ hohen Mengen an Vitamin C sind allerdings alleine durch Obstessen nicht zu erreichen. Hierfür wäre eine Nahrungsergänzung mit einem relativ hoch dosierten Vitamin-C-Präparat nötig. Andere Studien sprechen dafür, dass Kaffee eine gewisse Schutzwirkung auf Gicht ausübt. Diese Daten sind aber noch nicht ausreichend wissenschaftlich belegt, um daraus eine Empfehlung für extensives Kaffeetrinken abzuleiten.



Mit einem gesunden Lebensstil – dazu gehört neben der gesunden Ernährung mit wenig Purinen auch ausreichend Bewegung – werden Sie womöglich gar keine Medikamente benötigen. Ihr Arzt wird Ihre Harnsäurewerte regelmäßig kontrollieren. Denn dauerhaft erhöhte Harnsäurewerte belasten auch die Nieren. Diese Schädigung läuft schmerzlos ab, kann aber im Extremfall zu Nierenversagen führen und bei der Dialyse enden. Deswegen muss Gicht, wenn sie mit Ernährung nicht in den Griff zu kriegen ist, medikamentös behandelt werden. Meistens kommen Wirkstoffe zum Einsatz, die die Harnsäure senken.

ICH HELFE MIR SELBST – GICHT

**Schmerzen lindern und vorbeugen.
Die besten Maßnahmen für zu Hause**

von Dr. Andrea Flemmer

Wer noch mehr über das Thema „Ernährung bei Gicht“ erfahren will, dem sei das Buch der Ernährungswissenschaftlerin und Biologin Dr. Andrea Flemmer empfohlen. Hier erfahren Sie neben Grundlagen einer gesunden Ernährung bei Gicht noch viel mehr darüber, wie eine gesunde, purinarme Ernährung aussehen kann. Dazu finden Sie auch Tipps, beispielsweise wie man Fleisch „gichtfreundlich“ zubereitet und wie es um Fette, Öle, Eier und Süßspeisen steht. Einige Rezepte – mit und ohne Fleisch – inspirieren zum Nachkochen. Interessant: ein ausführliches Kapitel über Fruchtzucker und gesunde Zuckeralternativen.

Sehr ausführlich und anschaulich werden außerdem Ursachen, Symptome und die Behandlung von Gicht dargestellt.

Um die Krankheit in den Griff zu bekommen, ist nicht nur eine purinarme Ernährung wichtig, sondern auch ausreichend Bewegung. Regelmäßig betriebener Ausdauersport hilft, die Harnsäurewerte zu senken. Die Autorin erläutert ausführlich, wie Bewegung Einfluss auf Gicht hat und wie Sie eine Sportart finden, die zu Ihnen passt. Neben einer Harnsäuretabelle und hilfreichen Adressen und Webseiten ist dem Thema „Gicht natürlich behandeln“ ein umfangreiches Kapitel gewidmet, in dem Sie erfahren, was Sie innerlich und äußerlich gegen Gicht tun können.

Humboldt Verlag,
128 Seiten,
40 Abbildungen

ISBN 978-3-86910-076-0

19,99 Euro, auch als
E-Book erhältlich

