

HYPERURIKÄMIE UND GICHT

(erhöhte Harnsäurewerte im Blut)



ENSTEHUNG

Die Ursachen für erhöhte Harnsäure im Blut und deren Folgen liegen im sogenannten Purinstoffwechsel:

Harnsäure entsteht unter Anderem beim Abbau von Zellen und wird über die Nieren ausgeschieden. Bei diesen Zellen handelt es sich zum größten Teil um Nahrungsbestandteile. Es können jedoch auch körpereigene Zellen abgebaut werden, z. B. bei extremen Fastenkuren.

Bei einer Hyperurikämie handelt es sich zu 99 % um eine Störung der Ausscheidung, welche durch Geschlecht und Alter, aber auch wesentlich durch äußere Faktoren, wie z. B. Ernährung, Medikamente und Alkoholfuhr beeinflusst wird.

SYMPTOME

Beschwerden durch eine Hyperurikämie entstehen erst, wenn es zu einem Gichtanfall kommt. Der Harnsäurespiegel im Blut ist so stark erhöht, dass sich Kristalle bilden und z. B. an den Gelenken festsetzen. Dies kann zu Entzündungen und somit zu starken Schmerzen führen.

Im ungünstigsten Fall kann die Gicht chronisch werden und z. B. zu Deformationen an den Gelenken führen. Da die Harnsäure über die Niere ausgeschieden wird, können sich hier langfristig Steine bilden und es können sogar Funktionsstörungen des Organs entstehen.

DIAGNOSE

Normalerweise liegt die Harnsäurekonzentration im Blut zwischen 5 bis 7 mg/dl. Steigt der Spiegel darüber hinaus an, spricht man von einer Hyperurikämie, da sich ab dieser Menge die Harnsäure auskristallisieren und ablagern kann.

Sobald sich die Harnsäurekristalle an den Gelenken, Sehnen oder in der Niere ablagern, spricht man von Gicht. Charakteristisch ist die Ablagerung im Gelenk des großen Zehs, verbunden mit starker Rötung, Schwellung und Schmerzen. Gewissheit erreicht man durch eine Blut- und Röntgenuntersuchung.

ERNÄHRUNG

Aufgrund der Entstehung kann das Krankheitsbild der Hyperurikämie maßgeblich durch die Ernährung beeinflusst werden. Die Empfehlungen sollten ein Leben lang eingehalten werden. Grundsätzlich wirken sich eine gesunde Ernährung, Bewegung und weitestgehender Verzicht auf Genussmittel positiv aus.

Übergewicht hat generell einen erhöhenden Einfluss auf die Harnsäurekonzentration im Blut und sollte aufgrund dessen reduziert werden.

KOSTFORM

Als Dauerkost ist eine purinarme Ernährung = maximale Aufnahme von 500 mg Harnsäure pro Tag anzustreben. Einen grundsätzlich hohen Puringehalt haben Innereien, Haut vom Geflügel, Fisch (Sprotten, Ölsardinen, Sardellen..) Hefextrakte, Räucherwaren etc. Wenig Purine und hochwertiges Eiweiß sind beispielsweise in fettarmen Milchprodukten und Eiern enthalten. Viele Gemüsesorten wie z. B. Kartoffeln, Paprika und auch viele Obstsorten enthalten wenige Purine.

Eine entsprechende Tabelle mit dem Puringehalt/ anfallender Harnsäure einzelner Lebensmittel erhalten Sie gerne bei mir.

Die Zubereitung der Lebensmittel hat ebenfalls einen großen Einfluss auf die Harnsäurekonzentration im Blut. So ist

Kochen günstiger als Braten, da es Fett spart und zudem ca. 20 % der Purine ins Kochwasser übergehen (anschließende Entsorgung des Kochwassers vorausgesetzt).

Einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr, d. h. 2 – 3 Liter pro Tag, sollte ebenfalls Aufmerksamkeit geschenkt werden. Die Ausscheidung über die Niere wird dadurch gefördert. Zu bevorzugende Getränke sind energiefrei oder – arm, wie z. B. Mineralwasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen (Mischungsverhältnis 3 : 1). Kaffee und koffeinhaltiger Tee sind in moderater Zufuhr ebenfalls geeignet. Alkohol hemmt die Ausscheidung der Harnsäure. Getränke, wie z. B. Bier (auch alkoholfrei) enthalten zusätzlich eine große Menge an Purinen.

Grundsätzlich sollte der Konsum von Alkohol vermieden, oder nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt in Ausnahmefällen konsumiert werden.

Große Mengen an Zuckeraustauschstoffen (Sorbit/ol, Fruktose) führen außerdem zu einem Anstieg der Harnsäure.

Durch eine effektive Ernährungsumstellung, können Sie einfach zu Ihrem persönlichen Wohlfühl zurück gelangen und ich helfe Ihnen gerne dabei!

Für eine persönliche und ausführliche Beratung, sprechen oder schreiben Sie mich einfach an!



Janina Barchmann
Staatl. anerkannte Diätassistentin/
Ernährungstherapeutin
Tel. 041 01 / 80 55 052
Mobil: 0152/ 296 55 616
janinabarchmann@hamburg-ernahrung.de
www.ernahrung-hamburg.de



Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten
VDD e.V.