

GICHT

Gicht ist eine Krankheit die eng mit dem Wohlstand verknüpft ist. In Notzeiten tritt sie selten auf. Im Volksmund wurde die Gicht «Zipperlein» genannt. Früher trat sie nur bei Wohlhabenden auf, heute jedoch sind alle Schichten und auch fast alle Altersgruppen davon betroffen. Nicht selten wird Gicht bereits bei 30jährigen diagnostiziert.

Schuld daran ist der Lebensstil: üppiges Essen, Bewegungsmangel und Alkoholkonsum sind die möglichen Auslöser.

FEHLER IM STOFFWECHSEL

Gicht – Arthritis urica – ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der die Harnsäurewerte im Blut erhöht sind. Männer sind davon deutlich häufiger betroffen als Frauen. Etwa 10 Prozent der erwachsenen Männer haben erhöhte Harnsäurewerte, jedoch nur 2 bis 5 Prozent der Frauen. Frauen werden durch das weibliche Geschlechtshormon Östrogen vor Gicht geschützt. Östrogen fördert die Harnsäureausscheidung über die Nieren. Nach den Wechseljahren geht dieser Schutz jedoch verloren.

Schuld an den erhöhten Harnsäurewerten ist eine angeborene Stoffwechselstörung (sekundäre Gicht). Normalerweise wird die im Körper vorhandene Harnsäure problemlos über die Nieren ausgeschieden. Das funktioniert meist auch dann noch, wenn vorübergehend mehr Harnsäure anfällt. Bei manchen Personen klappt das jedoch nicht, da der Ausscheidungsmechanismus gestört ist. In seltenen Fällen (bei 1 Prozent der Betroffenen) bildet der Körper wegen eines Enzymdefektes vermehrt Harnsäure (primäre Gicht).

Bei gesunder Lebensweise kann die Stoffwechselstörung lebenslang unbemerkt bleiben. Sind die Betroffenen jedoch übergewichtig, ernähren sich purinreich oder trinken reichlich Alkohol, dann entsteht ein Überschuss an Harnsäure, den die Nieren nicht mehr verarbeiten können. Vereinzelt sind hohe Harnsäurewerte auch die Folge einer anderen Erkrankung, zum Beispiel der Nieren oder des Blutes. Durch die Einnahme bestimmter Medikamente kann der Harnsäurespiegel ebenfalls steigen.

HARNSÄURE ENTSTEHT AUS PURINEN

- Der Harnstoff ist ein Endprodukt des Eiweissstoffwechsels.
- Die Harnsäure hingegen ist das Endprodukt des Purinstoffwechsels.
- Die Purinbasen Adenin und Guanin sind Bausteine der Nucleinsäuren und damit die wichtigsten Substanzen im Zellkernstoffwechsel.
- Purine sind dadurch Bestandteile aller Körperzellen.
- Tierische und pflanzliche Purine werden mit der Nahrung aufgenommen.
- Gleichzeitig produziert der menschliche Organismus eigene Purine.
- Die Löslichkeit der Harnsäure und ihrer Salze, der Urate ist pH- und temperaturabhängig.
- Purine baut der Körper zu Harnsäure ab.
- Die entstandene Harnsäure gelangt ins Blut und schliesslich in Nieren und Darm.
- Dort wird die Harnsäure herausgefiltert und ausgeschieden.
- Funktioniert diese Ausscheidung nicht optimal, weil die Konzentration zu hoch oder pH-Wert zu niedrig ist, so bleibt zu viel Harnsäure im Körper zurück und der Harnsäurespiegel steigt an.

- Je mehr sich der Harnsäuregehalt im Blut einem Wert von 6,5mg pro 100ml Blut nähert, desto grösser ist das Risiko, einen Gichtanfall zu bekommen.
- Ab diesem Wert kann sich die Harnsäure im Blut nicht mehr lösen und es bilden sich Kristalle. Die Kristalle lagern sich in Gelenken, Weichteilen und den Nieren ab.

DER GICHTANFALL

Ein leicht erhöhter Harnsäurespiegel verursacht zunächst keine Schmerzen und Beschwerden. Deshalb kommt die Diagnose oft überraschend bei einer Routineuntersuchung. Erst wenn die Harnsäuremenge im Blut so gross wird, dass sich Kristalle bilden, macht sich die Gicht bemerkbar. Lagern sich die Kristalle in den Gelenken ab, entsteht dort eine Entzündung. Das Gelenk schwillt an, ist gerötet, heiss und sehr berührungsempfindlich. Dann treten starke, fast unerträgliche Schmerzen auf. Der Gichtanfall kommt meist ganz plötzlich, oft in der Nacht oder am frühen Morgen. Häufig ist das Grundgelenk des grossen Zehs betroffen. Aber auch das Daumengrundgelenk, Sprunggelenk oder Kniegelenk kann entzündet sein. Typische Auslöser für einen Gichtanfall sind ein üppiges Essen oder grösserer Alkoholkonsum. Der Anfall tritt meist einige Stunden nach der Mahlzeit auf. Auch nach starker körperlicher Belastung, Stress, nach Operationen oder Krankheiten werden Gichtanfälle beobachtet. Ein Gichtanfall sollte immer ärztlich behandelt werden, da sich ohne Behandlung Komplikationen einstellen können.

WENN ES CHRONISCH WIRD

Nach dem ersten Anfall ist meist monatelang Ruhe. In seltenen Fällen tritt der zweite Anfall sogar erst nach Jahren auf. Die beschwerdefreie Zeit wird jedoch üblicherweise kürzer. Wird die Krankheit nicht behandelt, so wird sie chronisch. Charakteristisch für eine chronische Gicht sind so genannte Tophi. Diese Gichtknoten sind kleine Harnsäurelager. Am häufigsten finden sich die gelblichen Knoten an der Ohrmuschel. Aber auch an den Fingern oder Ellbogen sind sie zu sehen. Durch rechtzeitige Behandlung sind die Gichtknoten heute sehr selten geworden. Bleibt der hohe Harnsäurespiegel längere Zeit unbehandelt, sind die Nieren in Gefahr. Denn die Harnsäurekristalle können dort grossen Schaden anrichten. Harnsäuresteine, Nierenkoliken, Nierentzündung und eine Erhöhung des Blutdrucks sind mögliche Folgen.

KRANKHEITSVERLAUF

1. Stadium:

Auftreten der Hyperurikämie

- bei Männern Plasmaharnsäurewerte über 6.5mg / 100ml
- bei Frauen über 6.0mg / 100ml

2. Stadium

Erster Gichtanfall mit

- Starke Schmerzen
- Rötung und Schwellung des betroffenen Gelenkes
- Symptomfreie Intervalle

3. Stadium

- Bildung von Gichtknoten
- Gelenkerformungen
- Beweglichkeitsverlust bei Gelenken (Arthritis urica)
- Ev. Bildung von Harnsäuresteinen in der Niere

BEHANDLUNG

Medikamente vom Arzt oder Heilpflanzen wie die Teufelskralle lassen Entzündung und Schmerzen abklingen. Es gibt zwei verschiedene Arten von verschreibungspflichtigen Medikamenten. Die einen bremsen die Harnsäurebildung im Körper, die anderen sorgen dafür, dass mehr Harnsäure über die Nieren ausgeschieden wird. Die eigentliche Krankheitsursache, die gestörte Harnsäureausscheidung, kann nicht behoben werden. Weitere Gichtanfälle oder Nierenerkrankungen können jedoch vermieden werden. Die zweite Säule der Behandlung ist eine purinarmer Ernährung. Bei Einhaltung einiger Ernährungsregeln lässt sich die Tablettendosis meist senken, eventuell sogar ganz absetzen. Neben der Ernährung hat auch die Lebensführung einen Einfluss auf den Krankheitsverlauf. Nicht selten ist Stress der Auslöser eines Gichtanfalles.

HARNSÄUREWERTE SENKEN

- Medikamentöse Behandlung
- Purinarmer Ernährung – unter Berücksichtigung des Säure / Basen - Haushaltes
- Gesunde Lebensweise – ohne Stress
- Regelmässige Bewegung und Entspannung

Starke, ungewohnte körperliche Belastungen sollten am Anfang vermieden werden, da sie bei hohen Harnsäurewerten einen Gichtanfall auslösen können.

GRUNDREGELN DER ERNÄHRUNG

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

Bei Gicht oder erhöhten Harnsäurewerten gilt es zunächst den Körper zu entlasten, indem möglichst wenige Purine mit der Nahrung aufgenommen werden. Es existieren nur wenig purinfreie Lebensmittel, aber viele, die nur sehr wenige Purine enthalten. Purinfrei sind Milch, Quark oder Butter. Käse, Obst und viele Gemüsesorten enthalten wenig Purine. Purinreich sind Innereien, bestimmte Fischarten (Sardellen, Ölsardinen oder Sprotten) und Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen. In Lebensmitteltabellen wird meist nicht der Puringehalt angegeben, sondern die Menge Harnsäure, die beim Abbau entsteht. In neueren Tabellen finden sich häufig höhere Werte als in alten, Grund dafür ist bessere Analyseverfahren.

Eine drastische Reduzierung des Nahrungspurins wird heute nur in akuten Fällen und für kurze Zeit verordnet. Die so genannte streng purinarmer Diät enthält maximal 300mg Harnsäure am Tag / 2000mg pro Woche. Für die meisten Gichtpatienten jedoch gilt eine weniger strenge Empfehlung: höchstens 3500mg Harnsäure pro Woche oder rund 500mg pro Tag. Bei Angaben über Puringehalte in Lebensmitteltabellen sollte man darauf achten, dass die Werte pro Portion oder pro 100g gelten. Denn der Puringehalt pro Portion ist entscheidend.

EIWEISSE

Viele purinreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchte versorgen den Organismus mit dem lebenswichtigen Nährstoff Eiweiss. Einen Eiweissmangel muss man auch bei streng purinarmer Diät nicht befürchten. Milchprodukte (am besten fettarme) sind eine gute Alternative. Milch, Joghurt und Käse enthalten reichlich Eiweiss, aber keine oder fast keine Purine. Die streng purinarmer Diät bedeutet aber einen starken Eingriff in die Ernährungsgewohnheiten des Patienten. Ein zu hoher Eiweisskonsum belastet beim Gicht - Patienten zusätzlich die Nieren und führt zu einem sauren Urin, was wiederum die Auskristallisation der Harnsäure fördert. Der Anteil an Eiweiss in der Gesamtenergiezufuhr soll nicht höher als bei 15% liegen.

TRINKEN

Regelmässige und reichliche Flüssigkeitszufuhr hilft den Nieren bei der Ausscheidung der Harnsäure. 2–3 l Tee, Wasser oder verdünnte Säfte sind empfehlenswert. Alkohol ist bei Gicht tabu! Alkohol lässt die Harnsäurewerte ansteigen. Er bremst zusätzlich die Ausscheidung durch die Nieren und fördert die körpereigene Harnsäurebildung in der Leber. Alkoholische Getränke, vor allem Bier enthalten reichlich Purine. Alkohol lässt ebenfalls den Urin sauer werden und dadurch löst sich die Harnsäure schlechter.

ÜBERGEWICHT

Laut Statistik erkranken schlanke Menschen selten an Gicht. Eine Reduktion des Körpergewichtes verbessert immer auch die Harnsäurewerte. Dazu schont ein normales Körpergewicht die strapazierten Gelenke.

Fastenkuren oder Radikaldiäten sind bei erhöhten Harnsäurewerten tabu. Der Körper baut dabei vermehrt Körperzellen ab und dadurch entsteht wiederum Harnsäure, die der Stoffwechsel nicht verarbeiten kann. Deshalb soll die Reduktion nur in kleinen Schritten geschehen, maximal 500g pro Woche.

Auch wenn purinreiche Nahrungsmittel eingeschränkt werden müssen, ist eine genussvolle Ernährung möglich. Fünf Portionen Obst und Gemüse liefern Vitalstoffe, sind kalorienarm und leicht verdaulich, Kohlenhydrate und Milchprodukte sowie kleine Mengen Fleisch und Fisch sind sinnvoll. Ein vegetarischer Tag zwischendurch tut dem Stoffwechsel gut.

NACH EINEM ANFALL

Kommt es trotz Behandlung zu einem Anfall, so muss viel getrunken werden, am besten 3 Liter Wasser pro Tag. Damit wird der Urin verdünnt und die Harnsäurekonzentration sinkt. Gegessen sollten nur leichte Mahlzeiten, die purinarm sind. Bei der Diagnose Harnsäuresteine, gelten die gleichen Empfehlungen. Auch in diesem Fall ist die grosse Flüssigkeitszufuhr das Wichtigste. Ist die Funktion der Nieren beeinträchtigt müssen zusätzliche Regeln eingehalten werden: Salzkonsum einschränken, um Bluthochdruck zu vermeiden, sowie Eiweiss stark einschränken.

Milch und Milchprodukte

Lebensmittel je 100g essbaren Anteil	Harnsäure mg	Energie kcal
Früchtequark	7	129
Fruchtmolke	1	65
Joghurt nature	0	46
Joghurt mit Früchten	1	99
Kaffeerahm	0	2030
Kräuterquark	11	113
Mascarpone	0	434
Milch Drink	0	48
Quark Rahm	0	143
Rahm 30% Fett	0	288
Appenzeller 50% F.i.Tr.	10	386
Brie 45% F.i.Tr.	10	284

Fische & Krustentiere

Lebensmittel je 100g essbaren Anteil	Harnsäure mg	Energie kcal
Forelle	345	124
Dorsch	128	90
Lachs	170	131
Rotzunge	141	83
Thunfisch im Salzwasser	118	174

Fleisch

Lebensmittel je 100g essbaren Anteil	Harnsäure mg	Energie kcal
Bauernbratwurst	127	306
Cervelat	133	369
Hackfleisch gemischt	116	221
Hähnchenbrust	180	102
Kalbfleisch mager	150	107
Kalbsleber	250	139
Kalbsnieren	240	86
Lammfilet	150	133
Lyoner	134	267
Rinderfilet	110	121
Schweinfilet	150	107
Truthahnbrust	120	107

Fette & Öle

Lebensmittel je 100g essbaren Anteil	Harnsäure mg	Energie kcal
Becel	0	360
Butter	0	741
Distelöl	0	879
Lätta	0	376
Sonnenblumenöl	0	882

Eier

Lebensmittel je 100g essbaren Anteil	Harnsäure mg	Energie kcal
Ei, Stück	3	92

Getreideprodukte

Lebensmittel je 100g essbaren Anteil	Harnsäure mg	Energie kcal
Baguette	44	248
Vollkornbrötchen	63	222
Weizen-Knäckebrötchen	64	359
Haferflocken	100	370
Polenta	29	345
Reis parboiled	83	351
Cornflakes	80	355
Nudeln mit Ei	60	352
Vollkornnudeln mit Soja	60	352

Früchte und Gemüse

Früchte o/ Avocado	15-30	div.
Erbsen grün	150	82
Sellerie weiss, Schwarzwurzeln	70	17
Brokkoli, Rosenkohl, Spinat	50-60	div.
Gemüse div.	7 – 45	div.

Detailliertere Angaben zu Lebensmittelwerten sowie Tipps und Tricks zum Einkauf und auswärts Essen finden Sie in der Fachliteratur, z. B. Richtig einkaufen bei Gicht, Trias Verlag.

Kommen Sie bei Fragen vorbei, wir beraten Sie gerne