

Bei Ihnen wurde Gicht diagnostiziert?

Die Gicht entsteht durch einen erhöhten Harnsäurespiegel. Harnsäuren werden sowohl mit der Nahrung aufgenommen als auch im Körper produziert. Fällt im Körper zu viel Harnsäure an oder wird z.B. wegen anderer Erkrankungen zu wenig Harnsäure ausgeschieden, steigt der Harnsäurewert im Blut. Bei einem zu hohen Spiegel im Blut kann die Harnsäure in Form von kleinsten Kristallen in Gelenke gelangen und dort zu starken Entzündungen führen. Manchmal kann im Gichtanfall deshalb der größte Anteil der Harnsäure in den Gelenken und nicht im Blut sein. Daher kann man auch einen Gichtanfall haben, obwohl bei der Blutuntersuchung der Harnsäurewert normal ist.

Von Ihrem Arzt erhalten Sie nun die entzündungshemmende Schmerztherapie. Was können Sie selbst zu Ihrer Gesundheit beitragen?

Was können Sie bei der Ernährung beachten?

1. Harnsäurereduzierende Kost

- maximal einmal am Tag 150 g Fleisch, Fisch oder Wurst (am Anfang ist es sinnvoll, die Portionen abzuwiegen, da die Portionsgröße oft unterschätzt wird)
- auf Innereien verzichten
- purinreiche, pflanzliche Lebensmittel wie z.B. Hülsenfrüchte, Kohl, Kohlsprossen, Linsen, Erbsen, weiße Bohnen etc. meiden

2. Milch, Milchprodukte und Eier sind als Eiweißquelle zu bevorzugen

3. Normalisierung des Körpergewichtes

4. Verzicht auf Alkohol

5. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mind. 2 Liter)

Die beste Vorbeugung gegen Gicht ist das Vermeiden von Exzessen, üppigen Feierlichkeiten und extremen Fastenkuren.

Lassen Sie Ihren Harnsäurewert auf jeden Fall nach entsprechender Diät nach einigen Wochen wieder von Ihrem Arzt kontrollieren (Hausarzt, Facharzt für Innere Medizin oder Facharzt für Orthopädie).

Empfehlungen bei Gicht und Hyperurikämie

empfohlen	nicht empfohlen
<ul style="list-style-type: none">• fettarme Milchprodukte• Brot und andere Getreideprodukte• Kartoffeln• Gemüse• Eier• Kaffee, Tee• Wasser, verdünnte Fruchtsäfte• Vitamin C• Bewegung• Übergewicht reduzieren	<ul style="list-style-type: none">• rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm, Innereien)• Wurst• Fleisch- und Knochensuppen• Muscheln und Krustentiere (Garnelen, Krabben etc.)• Hülsenfrüchte• Alkohol• Säfte und Getränke mit hohem Fructose*-Gehalt• Obst mit hohem Fructose*-Gehalt

*Fructose = Fruchtzucker