



► PRAXISANSCHRIFT

Dornheimer Weg 58
64293 Darmstadt

Tel.: 06151 893734

Fax: 06151 893480

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wenn Ihr Blut längere Zeit zu hohe Harnsäurewerte aufweist, sprechen wir von einer Hyperurikämie. Harnsäure entsteht im Körper als Abbauprodukt aus den Purinen. Die Purine sind Bestandteile der Zellkerne aller Lebewesen.

Befindet sich über einen längeren Zeitraum zu viel Harnsäure im Blut, lagert der Körper die überschüssige Harnsäure als Kristalle an Fingern, Knien oder den Ohrmuscheln, meistens jedoch im Großzehengrundgelenk ab. Diese Ablagerungen führen zu sehr schmerzhaften (Gelenk-)Entzündungen, einem Gichtanfall. Er tritt häufig nach einem opulentem Mahl („Weihnachtsgicht“) auf. Nicht wenige Patienten mit Gicht entwickeln im Laufe der Erkrankung zusätzlich Nierensteine.

Was können Sie tun? Noch bevor Ihnen ein Medikament verschrieben wird, sollten Sie versuchen, durch eine gesunde Ernährungsweise Ihren Harnsäurespiegel in den Griff zu bekommen:

- Essen Sie höchstens einmal am Tag eine kleinere Portion Fleisch (ca. 125 g).
- Meiden Sie purinreiche Lebensmittel wie z.B. Innereien (Lunge, Leber, Niere, Hirn, Bries) , Fleischextrakte, Ölsardinen, Sprotten.
- Bevorzugen Sie purinarme und -freie Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Obst, Eier (Vorsicht Cholesterin!), Frischgemüse.
- Essen Sie wenige Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen.
- Trinken Sie reichlich (ca. 2 Liter pro Tag) Flüssigkeit (Vorsicht: Herzschwäche!), bevorzugt Tee, kalorienarme Getränke, Wasser, verdünnte Säfte.
- Verzichten Sie möglichst auf Alkohol; dadurch kann ein Anfall ausgelöst werden, weil durch ihn die Harnsäureausscheidung verringert wird.
- Vorsicht bei opulenten Mahlzeiten (Stichwort „Weihnachtsgicht“)
- Wenn Sie Übergewicht haben, streben Sie Normalgewicht an.
- Bevorzugen Sie fettarme Lebensmittel und vermeiden Sie solche mit versteckten Fetten wie z.B. fettes Fleisch, Wurstwaren, fetten Käse, Nüsse, Torten, Süßwaren.
- Achtung: Fastenkuren führen ebenso zu einem Anstieg der Harnsäure wie eine Diät mit purinreicher Kost (z.B. „Steak-Diät“).

Die folgende Liste bietet eine Übersicht der gebräuchlichsten Nahrungsmittel, geordnet nach Eignung für den Patienten mit erhöhten Harnsäurewerten:

geeignete Nahrungsmittel bei erhöhter Harnsäure

Teigwaren

Knäckebrot
Pumpernickel
Schwarzbrot

Weißbrot
Zwieback

Brotaufstrich

Honig
Marmelade

Eier

Gemüse

Kartoffeln
Kohlrabi

Rettich
Rosenkohl
Rote Beete
Sauerkraut
Schwarzwurzel
Sellerie
Tomaten
Wirsing

Getränke

Früchtsäfte
Kaffee
Kakao
Tee

Gewürze

Basilikum
Dill
Majoran
Petersilie
Schnittlauch
Thymian
Zitronenmelisse

Milchprodukte

Joghurt
Käse
Milch

Nährmittel

Grieß
Nudeln

Reis
Sago
Stärke

Salate

Endivien
Gurken
Kopfsalat
Radieschen

Obst

Ananas
Äpfel
Aprikosen

Bananen
Birnen
Datteln
Erdbeeren
Himbeeren
Johannisbeeren
Kirschen
Melone
Orangen
Pflaumen
Pflirsich
Rhabarber

Pilze

Morcheln
Champignon

bedingt geeignet**Fisch**

Aal
Hecht
Heilbutt
Kabeljau
Karpfen
Lachs
Schellfisch
Scholle

Gemüse

Blaukraut
Blumenkohl

Bohnen
Erbsen
Grünkohl
Karotten
Linsen
Spargel
Spinat
Steinpilze

Schalentiere

Austern
Krabben

Geflügel

Ente
Huhn
Truthahn

Wild

Hase
Kaninchen
Reh

sonst. Fleisch

Fleischextrakt
Hackfleisch

Hammekotelett
Hammellende
Kalbsfilet
Kalbskotelett
Rindfleisch
Schinken
Schweinefilet
Schweine-
kotelett
Zunge

ungeeignet**Fisch**

Bückling
Hering
Ölsardinen
Sprotten

Geflügel

Gans

Schalentiere

Hummer

Miesmuscheln

Innereien

Bries
Herz

Leber
Nieren

Sollten diese Maßnahmen nicht ausreichen, kann es sinnvoll sein, Ihnen ein Medikament zu verordnen, welches die Bildung von Harnsäure im Körper reduziert. Diese Medikamente müssen Sie täglich einnehmen, um einem Gichtanfall vorzubeugen.



Dr. med. Roland Steinmetz und
Ihr Praxisteam