



Dr. med.

# Julia Kleinhenz

Akupunktur • Naturheilverfahren • Chirotherapie

## Harnsäureerhöhung - Gicht

Erhöhte Harnsäure im Blut (Hyperurikämie) ist ein häufiger Befund beim Menschen. Die Ursache hierfür ist meistens eine erblich bedingte Unfähigkeit des Körpers, Harnsäure auszuscheiden. Auch Alkohol und Medikamente können die Ausscheidung der Harnsäure verringern. Durch Zufuhr bestimmter Nahrungsmittel im Übermaß (Purinhaltige Nahrungsmittel: Innereien, Fleischextrakte, Hefe, Hülsenfrüchte, Weizenbier) kann der Harnsäurespiegel ebenfalls erhöht werden.

Steigt der Wert im Blut über 6,3 mg/dl an, so kann bei Körpertemperatur die Harnsäure als Kristall ausfallen. Diese Kristalle schädigen das Gewebe und führen teilweise zu starken Entzündungen und Gelenkschmerzen, häufig an vorgeschädigten Gelenken (Großzehengrundgelenk). Aber auch an kühleren Körperteilen (Ohrmuscheln) kristallisiert die Harnsäure aus und bildet Schwellungen. Selbst Innere Organe (Nieren) können geschädigt werden, wenn der Harnsäurespiegel längerer Zeit zu hoch ist.

Direkt nach einem Gichtanfall kann durch die Ausfällung der Harnsäurespiegel im Blut wieder normal sein, deshalb sollte man diesen Wert auch beschwerdeunabhängig kontrollieren.

Diät bei Harnsäureerhöhung:

- wenig Fleisch und Fisch (2-3 x 100-150g in der Woche)
- Eiweißbedarf über Eier, Getreide und Milchprodukte decken, auch Hülsenfrüchte sind hier sinnvoll.
- Kein Alkohol, auch kein alkoholfreies Weizenbier, aber mindestens 2l Wasser und Tee täglich trinken, damit die Harnsäure nicht in den Nieren kristallisiert
- Keine Fleischextrakte (Brühwürfel aus Fleisch, Hefeextrakte)
- Fructosehaltige Getränke meiden.
- Übergewicht abbauen

Wenn durch eine ausgewogene purinarme Kost der Harnsäurespiegel nicht auf unter 5,5mg/dl gesenkt werden kann, sollten Medikamente eingesetzt werden, um Folgeschäden zu vermeiden.

Akutmedikamente: Colchicin, Indometacin, Diclofenac, Corticoide nur nach ärztl. Anleitung.

Allopurinol ist ein seit Jahren bewährtes Medikament, welches aufgrund der möglichen vielfältigen Nebenwirkungen (Blutbildungsstörungen, Hautreaktionen usw.) nur bei erfolgloser Diät eingesetzt werden sollte.

Adenuric (Febuxostat) ist ein neueres Medikament mit ähnlichen Nebenwirkungen wie Allopurinol, welches jedoch bei Herzkranken nicht eingesetzt werden sollte.

Bei Behandlungsbeginn mit diesen Arzneien kann es kurzfristig zu einer höheren Konzentration von Harnsäure im Blut kommen und so ein Gichtanfall ausgelöst werden. Deshalb sollte eine Behandlung erst nach Abklingen der Symptome begonnen werden. In den ersten 2-4 Wochen müssen die Blutwerte häufiger kontrolliert werden, später reicht die halbjährliche Kontrolle.

Tabelle für Puringehalt von Nahrungsmitteln auf der Rückseite



Dr. med.

# Julia Kleinhenz

Akupunktur • Naturheilverfahren • Chirotherapie

Tabelle von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE

Portion (g)	Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	gebildete Harnsäure in mg	
		in 100 g	pro Portion
<b>Purinfreie bzw. purinarmer Lebensmittel</b>			
200	Kartoffeln, geschält u. gegart	15	30
180	Reis, gegart	33	59
125	Vollkornteigwaren, gegart	36	45
150	Gurke	7	11
150	Paprika	10	15
80	Tomate	11	9
150	Zucchini	24	36
150	Spargel, gegart	25	38
50	Feldsalat	34	17
150	Bohnen (grün), gegart	38	57
125	Apfel	14	18
125	Erdbeere	21	26
150	Joghurt	0	0
60	Eier	5	3
30	Gouda/Edamer/Emmentaler	10	3

## Lebensmittel mit einem mittleren Puringehalt

60	Vollkornbrötchen	75	45
30	Cornflakes	80	24
50	Haferflocken	100	50
150	Spinat, frisch	57	86
100	Champignons, frisch	60	60
150	Rosenkohl, gegart	60	90
150	Brokkoli, gegart	78	117
150	Erbsen (grün), gegart	86	129
125	Rinderfilet, frisch	110	138
150	Brathähnchenfleisch ohne Haut, frisch	120	180
30	Schinken, gekocht	131	39
150	Schweinefleisch, frisch	150	225
100	Miesmuscheln, frisch	112	112
150	Kabeljau (Dorsch), frisch	109	164
150	Seehecht, frisch	120	180

## Lebensmittel mit einem hohen Puringehalt

125	Entenleber, frisch	250	313
125	Schweineiere, frisch	334	418
125	Kalbsbries, frisch	1260	1575
150	Lachs (Salm), frisch	170	255
50	Anchovis, Sardellen	239	120
100	Jakobsmuscheln, frisch	330	330