



Inhalt:

Ernährung bei Hyperurikämie und Gicht

- S. 2** Was ist Hyperurikämie?
- S. 2** Was ist Gicht?
- S. 2** Vorbeugung und Behandlung von Gicht
- S. 3** Ernährung und Gicht
- S. 4** Körpergewicht und Gicht
- S. 4** Hyperurikämie und Gicht - das merke ich mir
- S. 5** Ernährungsempfehlungen bei Hyperurikämie und Gicht
- S. 7** Quellen
- S. 8** Impressum



Was ist Hyperurikämie?

Von einer Hyperurikämie spricht man, wenn erhöhte Harnsäurewerte im Blut feststellbar sind. Sie ist Folge einer Störung des Harnsäurestoffwechsels.

Harnsäure ist ein Abbauprodukt von Purinen und wird daher einerseits vom Körper selbst hergestellt und gelangt andererseits als Abbauprodukt von Purinen in unseren Körper. Purine sind natürliche Bestandteile des Erbmateriells und folglich in den meisten tierischen wie auch pflanzlichen Nahrungsmitteln in unterschiedlichen Mengen zu finden.

Die Ausscheidung von Harnsäure erfolgt zum grössten Teil über die Nieren (70-80%), der Rest wird über den Darm ausgeschieden. Eine Hyperurikämie entsteht, wenn Harnsäure vermehrt gebildet oder vermindert ausgeschieden wird. Eine Hyperurikämie verläuft oft ohne Schmerzen und wird dadurch nicht immer sofort entdeckt.

Was ist Gicht?

Gicht ist eine entzündliche rheumatische Erkrankung, die durch die Ablagerung von Harnsäurekristallen in Gelenken und umliegenden Geweben entsteht. Ist der Harnsäuregehalt im Blut länger und über einen bestimmten Wert erhöht, bilden sich Harnsäurekristalle. Ein Gichtanfall kommt meistens plötzlich und unangemeldet - häufig während des Schlafs - und äussert sich durch starke Schmerzen und Schwellung im betroffenen Gelenk (vielfach im grossen Zeh). Kristalle können auch im Gewebe ausserhalb der Gelenke abgelagert werden und auch hier eine schmerzhaftige Entzündung auslösen.

Etwa 1-2% der erwachsenen Bevölkerung leiden an Gicht, Tendenz steigend. Männer sind häufiger betroffen als Frauen und mit zunehmendem Alter steigt die Häufigkeit an (bis zu 7% bei Männern und 3% bei Frauen).

Vorbeugung und Behandlung von Gicht

Ein akuter Gichtanfall muss in jedem Fall ärztlich abgeklärt und behandelt werden. Zur Vorbeugung von weiteren Anfällen sollten ausserdem gemeinsam mit dem Arzt Risikofaktoren ermittelt und angegangen werden. Zu den Risikofaktoren gehören die Einnahme spezifischer Medikamente, Übergewicht, Alkoholkonsum und unausgewogene Ernährungsgewohnheiten. Auslöser von Gichtanfällen, wie übermässiger Alkoholenuss und üppiges, purinreiches Essen sollten vermieden werden.

Weitere Risikofaktoren: Diabetes, Insulinresistenz, genetische Prädisposition.



Ernährung und Gicht

Die bei Gicht empfohlene Änderung des Ess- und Trinkverhaltens ist eine begleitende Massnahme und oft Schwerpunkt der Therapie; sie ist aber kein Ersatz für die medizinische Betreuung. Ihr Ziel ist in erster Linie, die Konzentration der Harnsäure im Blut und deren Auskristallisierung zu verringern.

Die **Trinkmenge** sollte pro Tag mindestens 2 Liter betragen, um die Ausscheidung der Harnsäure via Niere und Urin zu unterstützen. Ungezuckerte, alkoholfreie Getränke sind vorzuziehen.

Der Konsum von fruchtzuckerhaltigen Getränken (wie z.B. Limonaden) sollte möglichst eingeschränkt werden, da eine hohe Zufuhr von **Fruchtzucker** die Harnsäurekonzentration im Blut zu erhöhen scheint. Dies betrifft vor allem mit Fruchtzucker und/oder Fruktosesirup gesüsste Limonaden.

Alkoholische Getränke, insbesondere Bier und Spirituosen, sollen möglichst ganz weggelassen werden. Alkohol erhöht die Harnsäurekonzentration im Blut, indem er die körpereigene Produktion erhöht und gleichzeitig die Ausscheidung hemmt. Bier enthält neben Alkohol auch Purine. Daher enthält alkoholfreies Bier ebenfalls Purine und ist als Ersatz nicht geeignet.

Kaffee – mit und ohne Koffein – scheint einen positiven Einfluss auf die Harnsäurewerte zu besitzen; andere koffeinhaltige Getränke wie z.B. Tee hingegen nicht. Der Konsum von Kaffee muss daher im Zusammenhang mit Gicht nicht eingeschränkt werden.

Der Verzehr von **Fleisch, Innereien, Fisch und Meeresfrüchten** erhöht den Harnsäurespiegel und sollte daher auf ein Minimum eingeschränkt werden.

Milchprodukte hingegen regen die Ausscheidung von Harnsäure an. Dieser Effekt wird auf die Milchproteine (Kasein, Laktalbumin) zurückgeführt. Es sind allerdings fettarme Lebensmittel zu bevorzugen, da eine **hohe Fettzufuhr** die Entstehung so genannter Ketonkörper begünstigt, welche die Ausscheidung der Harnsäure über die Niere hemmen.

Da der Konsum an purinreichen Lebensmittel wie Fleisch und Fisch bei Gicht eingeschränkt werden muss, sind **pflanzliche Eiweissquellen** wichtig. Tierisches Protein ist meist besser verwertbar als pflanzliches. Geschickte Kombinationen von pflanzlichen Lebensmitteln steigern jedoch die Verwertbarkeit der Eiweisse für den Körper. Beispielsweise Ei mit Kartoffeln in einem Kartoffelgratin oder Milch mit Getreide in einem Birchermüesli (mehr zum Thema finden Sie unter den „Zusatzfolien Eiweisse“).



Pflanzliche Purinquellen, wie z.B. Hülsenfrüchte, haben, entgegen früherer Meinung, keinen Einfluss auf die Entstehung von Gicht und müssen nicht eingeschränkt werden.

Puringehalt verschiedener Lebensmittel (in mg Harnsäure / 100g):

Lebensmittel	Puringehalt pro 100 g
Fleischextrakt	3300 mg
Innereien	250 – 550 mg
Thunfisch	257 mg
Sardellen	239 mg
Kalb- / Schweinefleisch	100 – 150 mg
Kalbsbratwurst	91 mg
Eier	5 mg
Milch / Milchprodukte	0 / 0 – 30 mg
Obst / Gemüse	10 – 30 mg

Körpergewicht und Gicht

Übergewichtige Personen leiden häufiger an Gicht als Normalgewichtige. Eine mögliche Erklärung dafür ist die übergewichtsbedingte Insulinresistenz, welche einen negativen Einfluss auf den Harnsäurespiegel hat. Auch ein erhöhter Blutdruck, welcher häufig in Kombination mit Übergewicht vorkommt, wirkt sich ungünstig auf die Harnsäurekonzentration aus. Eine Gewichtsreduktion kann dem entgegenwirken. Von einer raschen Gewichtsreduktion, insbesondere auch vor Fasten, ist jedoch dringend abzuraten. Der mit Fasten verbundene Muskelabbau erhöht den Purinabbau und damit den Harnsäuregehalt im Blut. Das wiederum provoziert einen Gichtschub.

Weitere Informationen zur Gewichtsreduktion finden Sie in den Merkblättern „Schlankheitsdiäten“, „Auswahl fettarmer Nahrungsmittel“ und „Fettarme Zubereitung“.

Hyperurikämie und Gicht - das merke ich mir

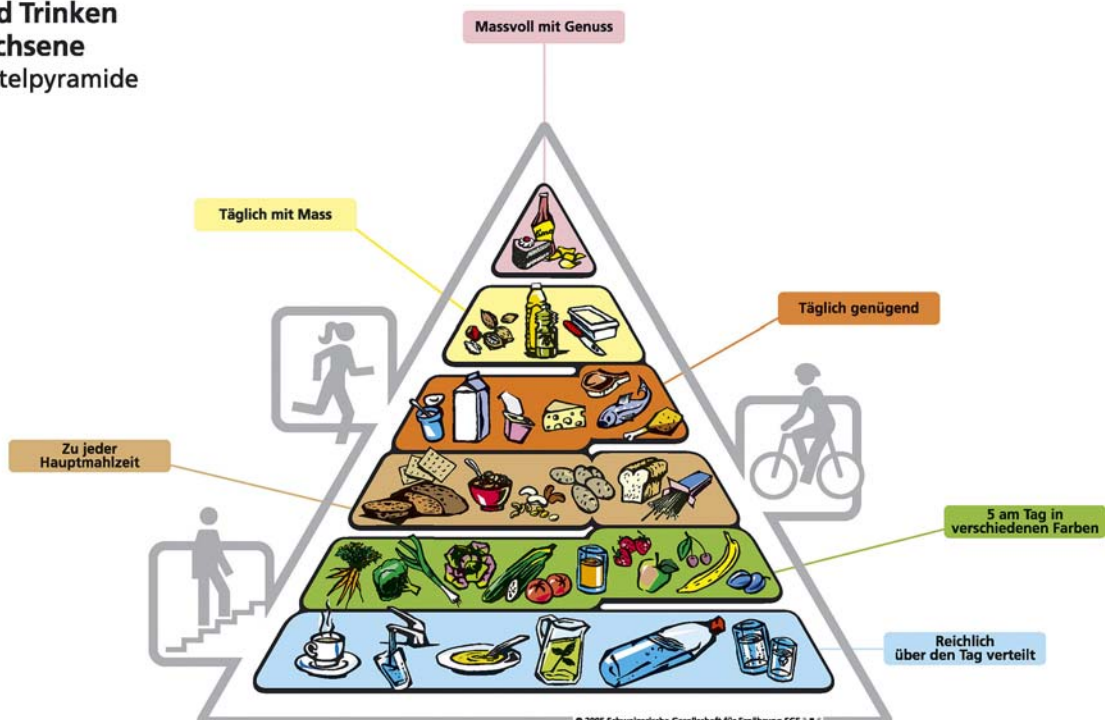
- Allfälliges Übergewicht gemächlich reduzieren (max. ½ kg pro Woche).
- Kein Fasten!
- Täglich mindestens 2 Liter energiefreie Getränke trinken.
- Alkoholhaltige Getränke (insbesondere Bier und Spirituosen) aber auch alkoholfreies Bier meiden.
- Konsum von Fleisch, Innereien, Fisch und Meeresfrüchte einschränken.
- Vegetarische Tage einschalten.
- Milchprodukte in den täglichen Speiseplan einbauen. Fettreduzierte Varianten bevorzugen.
- Bei einem akuten Gichtanfall möglichst viel Wasser trinken und den Arzt aufsuchen.



Ernährungsempfehlungen bei Hyperurikämie und Gicht

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide gewährleisten (im Sinne einer ausgewogenen Mischkost) eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen und damit eine gesunde Ernährungsweise für gesunde Erwachsene. Die unten angegebenen Mengen und Portionen sind Durchschnittswerte, sie müssen nicht jeden Tag, sondern sollen langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen. Die Ernährungsempfehlungen bei Hyperurikämie und Gicht basieren auf der Lebensmittelpyramide. ***Kursiv und fett gedruckte Textstellen richten sich speziell an Personen mit Neigung zu Gichtanfällen.***

Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene Lebensmittelpyramide



© 2005 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE



Getränke – Reichlich über den Tag verteilt

Pro Tag rund 2 Liter Flüssigkeit trinken, bevorzugt in Form von ungezuckerten Getränken, z.B. Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/grüner Tee) massvoll geniessen.

Gemüse und Früchte – 5 am Tag in verschiedenen Farben

Pro Tag 3 Portionen Gemüse essen, davon mindestens einmal roh (1 Portion = mind. 120 g Gemüse als Beilage, Salat oder Suppe). Pro Tag 2 Portionen Früchte verzehren (1 Portion = mind. 120 g = 1 «Handvoll»). Pro Tag kann eine Früchte- oder Gemüseportion durch 2 dl ungezuckerten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln – Zu jeder Hauptmahlzeit

Zu jeder Hauptmahlzeit 1 Stärkebeilage essen (d.h. 3 Portionen pro Tag, 1 Portion = 75 –125 g Brot oder 60 –100 g Hülsenfrüchte [Rohgewicht] wie z.B. Linsen/Kichererbsen oder 180 – 300 g Kartoffeln oder 45 – 75 g Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner [Rohgewicht]), davon mindestens zwei Portionen in Form von Vollkornprodukten.

Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier – Täglich genügend

Pro Tag abwechslungsweise 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder andere Eiweissquellen wie z.B. Tofu oder Quorn essen (1 Portion = 100 –120 g Fleisch/Fisch [Frischgewicht] oder 2–3 Eier oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 60 g Hartkäse oder 100 –120 g Tofu/Quorn). **Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte nicht mehr als dreimal pro Woche konsumieren. Bei Geflügel und Fisch die Haut entfernen, da diese besonders purinreich ist. Innereien (Leber, Nieren, Kutteln, Milken) möglichst meiden.** Pro Tag zusätzlich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte verzehren, fettreduzierte Varianten bevorzugen (1 Portion = 2 dl Milch oder 150 –180 g Jogurt oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 30 – 60 g Käse).

Öle, Fette und Nüsse – Täglich mit Mass

Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) hochwertiges Pflanzenöl wie Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche verwenden (z.B. für Salatsaucen). Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) Pflanzenöle für das Erhitzen von Speisen verwenden (Dünsten, Braten): empfehlenswert ist z.B. Olivenöl. Bei Bedarf pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) Streichfett (Butter oder Margarine aus hochwertigen Ölen) als Brotaufstrich verwenden. Der tägliche Verzehr von 1 Portion Nüssen ist zu empfehlen (1 Portion = 20 –30 g Mandeln oder Baumnüsse oder Haselnüsse usw.).

Süssigkeiten, salzige Knabberereien und energiereiche Getränke – Massvoll mit Genuss

Süssigkeiten, salzige Knabberereien und gezuckerte Getränke (z.B. Soft Drinks, Eistee, Energy Drinks) mit Mass geniessen. **Mit Fruchtzucker gesüsste Getränke meiden. Auf den Konsum von alkoholhaltigen Getränken (v.a. Bier und Spirituosen) möglichst verzichten. Wenn auf alkoholhaltige Getränke nicht ganz verzichtet werden kann, diese massvoll und im Rahmen von Mahlzeiten geniessen.** Jodiertes und fluoridiertes Speisesalz verwenden und Speisen zurückhaltend salzen.

Individuelle Beratung

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, eine/n dipl. Ernährungsberater/in HF/FH aufzusuchen. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: www.svde.ch.



Quellen

1. Choi, HK, Atkinson, K, Karlson, EW & Curhan, G 2005, 'Obesity, Weight Change, Hypertension, Diuretic Use and Risk of Gout in Men: The Health Professionals Follow-up Study', *Archives of Internal Medicine*, Vol. 165, S. 742-748
2. Choi, HK, Atkinson, K, Karlson EW, Willett, W & Curhan, G 2004, 'Purine-rich Foods, Dairy and Protein Intake and the Risk of Gout in Men', *New England Journal of Medicine*, Vol. 350, Nr. 11, S. 1093-1104
3. Choi, HK & Curhan, G 2004, 'Beer, Liquor and Wine Consumption and Serum Uric Acid Level: The Third National Health and Nutrition Examination Survey', *Arthritis & Rheumatism*, Vol. 51, Nr. 6, S. 1023-1029
4. Choi, HK & Curhan, G 2007, 'Coffee, Tea and Caffeine Consumption and Serum Uric Acid Level: The Third National Health and Nutrition Examination Survey', *Arthritis & Rheumatism*, Vol. 57, Nr. 5, S. 816-821
5. Choi, HK, Liu, S & Curhan, G 2005, 'Intake of Purine-rich Foods, Protein and Dairy Products and Relationship to Serum Uric Acid Level: The Third National Health and Nutrition Examination Survey', *Arthritis & Rheumatism*, Vol. 52, Nr. 1, S. 283-289
6. Choi, HK, Willett, W & Curhan, G 2007, 'Coffee Consumption and Risk of Incident Gout in Men', *Arthritis & Rheumatism*, Vol. 56, Nr. 6, S. 2049-2055
7. Choi, JWJ, Ford, ES, Gao, X & Choi HK 2008, 'Sugar-sweetened Soft Drinks, Diet Soft Drinks and Serum Uric Acid Level: The Third National Health and Nutrition Examination Survey', *Arthritis & Rheumatism*, Vol. 59, Nr. 1, S. 109-116
8. Thomas, B & Bishop, J 2007, 'Gout and renal stones', in B Thomas & J Bishop (eds), *Manual of dietetic practice*, 4. Ausgabe, Blackwell Publishing, Oxford, S. 537-538
9. W Zhang et al., 'EULAR evidence based recommendations for gout. Part I: Diagnosis. Report of a task force of the standing committee for international clinical studies including therapeutics (ESCI-SIT)', *Ann Rheum Dis* 2006;65;1301-1311; originally published online 17 May 2006; doi:10.1136/ard.2006.055251
10. W Zhang et al., 'EULAR evidence based recommendations for gout. Part II: Management. Report of a task force of the EULAR Standing Committee For International Clinical Studies Including Therapeutics (ESCI-SIT)', *Ann Rheum Dis* 2006;65;1312-1324; originally published online 17 May 2006; doi:10.1136/ard.2006.055269



Impressum

© 2008 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Herausgeber

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Schwarztorstrasse 87

Postfach 8333

CH-3001 Bern

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail info@sge-ssn.ch

Internet www.sge-ssn.ch

Überarbeitung

Infanger Esther, dipl. Ernährungsberaterin HF

Fachliche Beratung und Mitarbeit

Alder-Gasser Christina, dipl. Ernährungsberaterin HF

Bernet Caroline, dipl. Ernährungsberaterin HF - SGE-Geschäftsstelle

Dr. med. Forster Adrian - Chefarzt Klinik St. Katharinental

Dr. Matzke Annette, Diplom-Oecotrophologin – BAG

Mühlemann Pascale, dipl. Lebensmittelingenieurin NDS Humanernährung – SGE-Geschäftsstelle

Gnägi-Schwarz Priska, dipl. Ernährungsberaterin HF – SGE-Vorstandsmitglied

Welter Angelika, Diplom-Oecotrophologin – SGE-Geschäftsstelle

Dank

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung bedankt sich für die finanzielle Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit zur Erstellung des vorliegenden Merkblattes (Vertrag 07.005832 / 414.0000 / -1) sowie für die fachliche Beratung und Mitarbeit der oben erwähnten Experten.