



Ihre Praxis Holsterhausen

Dr. Krippner und Kollegen

Ihr Harnsäure-/Gicht-Merkblatt

Liebe Patientin, lieber Patient,

mit diesem Informationsblatt möchten wir Sie über Harnsäure, durch erhöhte Harnsäurespiegel verursachte Krankheiten und deren Behandlung informieren.

Was ist Harnsäure?

Harnsäure entsteht im menschlichen Körper beim Abbau der sogenannten Purine. Purine sind organische Bausteine, die die Erbinformationen aller Zellen bilden. Purine kommen also natürlich im Körper vor, werden aber zusätzlich auch mit der Nahrung aufgenommen. Dabei unterliegen sie, wie andere Bestandteile unseres Organismus auch, dem Stoffwechsel. So entsteht als Abbauprodukt die Harnsäure, die im Blut zirkuliert, wo ihre Konzentration (der Harnsäurespiegel) im Rahmen einer Blutabnahme gemessen werden kann. Die Harnsäure wird schliesslich mit dem Urin über die Nieren ausgeschieden.

Wodurch kann der Harnsäurespiegel im Blut ansteigen?

Ein erhöhter Harnsäurespiegel (in der Fachsprache *Hyperurikämie* genannt) kann verschiedene Ursachen haben. Sehr häufig ist eine genetische Veranlagung zu gesteigerter Harnsäurebildung. Eine vermehrte Aufnahme von Purinen über die Nahrung ist ebenfalls eine häufige Ursache. Aber auch ein ausgeprägtes Fasten kann (über einen verstärkten Abbau körpereigener Zellen) zu einer Erhöhung des Harnsäurespiegels führen. Eine weitere Ursache ist Alkoholkonsum. Bei einer bestehenden Nierenschwäche ist wiederum die Ausscheidung der Harnsäure vermindert. In diesen Fällen finden sich dann aber auch erhöhte Blutwerte für andere Substanzen, die üblicherweise mit dem Harn ausgeschieden werden und somit verlässliche Auskunft über die Nierenfunktion geben.

Was bewirkt ein erhöhter Harnsäurespiegel?

Eine leichte Erhöhung des Harnsäurespiegels im Blut kommt sehr häufig vor und verursacht meist keine Beschwerden. Steigt der Harnsäurespiegel aber über ein bestimmtes Mass an, so können sich Harnsäurekristalle bilden, die sich vorzugsweise in den Gelenken ablagern und hier einen schmerzhaften *Gichtanfall* verursachen. Auch Nierensteine können durch die Kristallbildung entstehen. Darüber hinaus wird die Hyperurikämie heute auch als Risikofaktor für die Entstehung weiterer Krankheiten, wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) oder Herzerkrankungen angesehen. Aus diesen Gründen sollte ein erhöhter Harnsäurespiegel immer behandelt werden.

Wie kann ein erhöhter Harnsäurespiegel behandelt werden?

Da Purine in unterschiedlichen Lebensmitteln mehr oder weniger reichlich enthalten sind, besteht die Behandlung einer symptomlosen Hyperurikämie in einer purinarmen Ernährung.

Eine medikamentöse Therapie ist nur dann erforderlich, wenn bereits einmal ein eindeutiger Gichtanfall aufgetreten ist oder der Harnsäurespiegel im Blut trotz konsequenter Einhaltung einer purinarmen Ernährung bei über 9 mg/dl verbleibt.

Was ist bei der Ernährung zu beachten?

Wie bereits beschrieben, ist eine angepasste, purinarme Ernährung die effektivste Therapie, die auch bei einer medikamentösen Behandlung die Basis bildet.

Folgende Punkte sollten Sie beachten:

- Reduzieren Sie Fleisch- und Fischkonsum (insgesamt maximal vier Portionen Fleisch und Fisch pro Woche). Auf Fischrogen und Anchovis sollten Sie vollständig verzichten.
- Entfernen Sie die Haut von Fleisch und Fisch.
- Fisch und Fleisch sollten gebraten oder – noch besser – gekocht werden. Kochwasser und Bratsud sollten nicht konsumiert werden.
- Vermeiden Sie strikt den Genuss von Innereien (Leber, Niere, Milz, Herz).
- Begrenzen Sie den Genuss von Hülsenfrüchten (z.B. Erbsen, Bohnen Linsen) und Spargel. Diese sollten nicht mit Fleisch oder Fisch in einer Mahlzeit kombiniert werden.
- Vermeiden Sie proteinreiche (eiweissreiche) Diäten und Fastenkuren.
- Vermeiden Sie Süsstoffe wie Sorbit und Xylit.
- Vermeiden Sie Fruchtzucker (Fruktose).
- Reduzieren Sie den Genuss von Alkohol. Alkoholsorten, nach deren Genuss Sie bereits einmal einen Gichtanfall hatten, sollten strikt vermieden werden. Wein ist generell etwas günstiger als Bier.
- Milch, Getreideprodukte und übrige Gemüse (ausser den oben genannten) sind erlaubt. Auch Eier und Süssigkeiten erhöhen die Harnsäure nicht, hier sind allerdings der Kaloriengehalt und eventuelle Einschränkungen bei anderen Erkrankungen zu beachten.
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich (mindestens 2 Liter Wasser, falls keine anderweitigen Beschränkungen bestehen).

Was Sie sonst noch tun können:

Nicht nur eine gesunde Ernährung, sondern allgemein ein gesunder Lebensstil können zu mehr Gesundheit bis ins höhere Lebensalter beitragen. Hierzu gehören auch regelmäßige Bewegung, Rauchverzicht und eine Optimierung des Körpergewichts. Bei bestehendem Übergewicht sollten Sie unbedingt eine individuelle Ernährungsberatung wahrnehmen. Diese führen wir auch in unserer Praxis durch (Einzelheiten hierzu finden Sie auf unserer Homepage unter www.ihre-praxis-holsterhausen.de/html/ernaehrungsmedizin.html).

Wenn Sie weitere Fragen haben, vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns – wir beraten Sie gerne!

Herzliche Grüße

Ihr Praxis-Team