

Ernährung bei Gicht

Die allgemeinen Grundsätze für eine ausgewogene und [gesunde Ernährung](#) gelten auch für Patienten mit Gicht. Sie müssen allerdings zusätzlich darauf achten, purinreiche Lebensmittel zu meiden. Denn aus Purinen in der Nahrung bildet der Körper Harnsäure. Ziel ist es, den Harnsäurewert im Blut möglichst unter sechs Milligramm pro Deziliter zu halten.

Die richtige Ernährung ist eine wichtige Säule der Therapie und hilft im günstigen Fall, Medikamente einzusparen. Der Arzt wird die Blutwerte regelmäßig kontrollieren, um den Erfolg der Behandlung zu überprüfen.

Purinarm essen

Die Harnsäure stammt aus den Purinen in der Nahrung. In speziellen Nährstofftabellen ist der Harnsäuregehalt von Lebensmitteln angegeben. Diese Tabellen sind für Gichtpatienten sehr hilfreich und notwendig bei der täglichen Zusammenstellung des Speiseplans.

Gichtpatienten sollten nicht mehr als 500 mg (Milligramm) Harnsäure pro Tag zu sich nehmen und nicht mehr als 3000 mg pro Woche. Bei einem akuten Gichtanfall verordnet der Arzt oft sogar noch strengere Obergrenzen von maximal 300 mg Harnsäure pro Tag, oder 2000 mg pro Woche.

Betroffene Patienten lassen sich über die Einzelheiten am besten von Ernährungsberatern, auch im Rahmen von bestimmten Patientenschulungen, informieren. Dies kann der behandelnde Arzt vermitteln.

Die wichtigsten Regeln:

- Vorsicht bei Fleisch, bestimmten Fischarten, Hülsenfrüchten (wie Erbsen, Linsen, weiße Bohnen) und Hefe. Sie sind sehr purinreich! Hier ist Zurückhaltung geboten. Auf die äußerst purinreichen Innereien am besten ganz verzichten.
- Auch eine hohe Fettzufuhr ist ungünstig. Lebensmittel möglichst fettarm zubereiten (dünsten, grillen).
- Als gute Quelle für Eiweiß kommen Milch- und Milchprodukte sowie Eier infrage.
- Günstige Lebensmittel sind – mit Ausnahmen – Obst, Gemüse, Salate, Kartoffeln. Eher purinreich und damit ungünstig sind zum Beispiel Spinat und Rosenkohl.
- Vitamin C hat einen milden harnsäuresenkenden Effekt.

Fleisch am besten kochen: Beim Kochen gelangen die Purine teilweise aus dem Fleisch in die Brühe. Sie kann dann zum Beispiel gesondert verwendet werden.

Was außerdem zu beachten ist

Gichtpatienten sollten auf eine ausreichende Trinkmenge von zwei bis drei Litern Flüssigkeit pro Tag achten, sofern aus ärztlicher Sicht nichts dagegen spricht. Geeignete Getränke sind zum Beispiel Leitungswasser, Tee und Kaffee. Von gesüßten Limonaden und Cola ist abzuraten.

Äußerste Zurückhaltung ist bei alkoholischen Getränken geboten! Alkohol beeinflusst den Stoffwechsel so, dass der Harnsäurespiegel im Blut ansteigt. Bier ist besonders schädlich für Gichtkranke, weil es obendrein auch noch purinreich ist.

Übergewicht ist ein bedeutender Risikofaktor für Hyperurikämie und Gicht. Deshalb sollte die Gewichtabnahme ein bewusstes Behandlungsziel sein. Doch Vorsicht: Strenges Fasten kann einen akuten Gichtanfall auslösen und ist deshalb tabu. Das ideale Gewicht sollte lieber allmählich durch viel Bewegung und eine gesunde, fettarme Küche erreicht werden.

Sehr üppige Mahlzeiten sind ebenso ungünstig wie Hungern oder längere Durstphasen. Wer an Gicht leidet, sollte versuchen, solche Extreme zu vermeiden.