

# Ernährungsberatung bei erhöhter Harnsäure, Gicht

# Nahrungsmittelauswahl

Ein erhöhter Harnsäurespiegel kann zur Bildung von Harnsäurekristallen führen, die sich in Gelenken, Nieren und Harnwegen ablagern. Dieses Krankheitsbild wird als Gicht bezeichnet.

Männer sind davon wesentlich häufiger betroffen als Frauen.

Je höher der Harnsäurespiegel ist, desto wahrscheinlicher wird das Auftreten von Gichtanfällen.

## Nach welchen Richtlinien sollten Sie sich ernähren?

- ➔ Purinarmer Ernährung:  
Sie sollten sehr purinreiche Nahrungsmittel (z. B. Innereien, bestimmte Fisch- und Gemüsearten) gänzlich meiden. Purinreiche Nahrungsmittel (Fleisch, Fisch, Wurstwaren und bestimmte Gemüsesorten) sind Ihnen nur in kleinen Mengen erlaubt. Vergewissern Sie sich, dass die tägliche Gesamtmenge an Fleisch, Wurst und Fisch bei Ihnen höchstens 100 – 150 g beträgt. Greifen Sie stattdessen auf günstige Eiweißlieferanten wie fettarme Milchprodukte und Eier zurück.
- ➔ Bemessen Sie ihre tägliche Kalorienzufuhr so, dass Sie ein normales Körpergewicht erreichen bzw. nicht überschreiten.
- ➔ Ernähren Sie sich fettarm und verwenden Sie bevorzugt pflanzliche Speiseöle und -fette.
- ➔ Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein.

Typische **Beschwerden** sind plötzliche Schmerzen, Schwellungen und Rötungen an Gelenken (meist große Zehe) sowie schmerzhafte Koliken an Nieren und Harnwegen infolge von Harnsäureresteinen.

**Häufigste Ursache** der Gicht ist eine erbliche Stoffwechselstörung.

**Ernährungsbedingte Ursachen** sind eine purinreiche Ernährung, hoher Alkoholkonsum und Überernährung mit Übergewicht.

## Was sollten Sie noch wissen und beachten?

- ➔ **Medikamente:**  
Kann Ihr Harnsäurespiegel trotz Diät und Gewichtsabnahme nicht ausreichend gesenkt werden, so sind zusätzlich Medikamente (z. B. Allopurinol) erforderlich. Ihre Diät müssen Sie aber weiter einhalten, da sonst die Medikamente nutzlos sind.
- ➔ **Ausreichende Flüssigkeitszufuhr:**  
Trinken Sie mindestens 30 ml pro kg Körpergewicht täglich, um die Ausscheidung der Harnsäure sicherzustellen.

## Wie können Sie häufige Fehler vermeiden?

- ➔ Unterlassen Sie eine übermäßige Nahrungsaufnahme (Schlemmerorgien, Festessen etc.), da diese einen Gichtanfall auslösen kann.
- ➔ Bei Fastenkuren, aber auch in anderen besonderen Situationen wie bei schweren Erkrankungen oder Operationen, kann es zum Anstieg Ihres Harnsäurespiegels kommen. Informieren Sie deshalb Ihren behandelnden Arzt.
- ➔ Vernachlässigen Sie wegen fehlender Beschwerden Ihre Diät nicht. Nehmen Sie, soweit erforderlich, Ihre harnsäuresenkenden Medikamente regelmäßig ein.

	Was ist nicht empfehlenswert?	Was ist empfehlenswert?
Fleisch- und Wurstwaren	Innereien (Bries, Herz, Leber, Nieren) sind strikt zu meiden, fettreiches Fleisch (z. B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck), fettreiche Wurst (z. B. Bratwurst, Mettwurst, Salami)	in begrenzter Menge fettarme Fleisch- und Wurstsorten (z. B. Hähnchen, Truthahn, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch, Bierschinken, Corned beef, magerer Schinken)
Fischwaren	strikt zu meiden sind Bückling, Hering, Ölsardinen, Hummer, Muscheln, Räucherlachs	in begrenzter Menge fettarme Fischarten (z. B. Hecht, Seezunge, Seelachs, Scholle, Kabeljau)
Fette und Öle	größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Remoulade, Mayonnaise	vorzugsweise pflanzliche Fette und Speiseöle, sparsam verwenden
Eier und Eierprodukte	fettreiche Eierspeisen	fettarme Eierspeisen, 2–3 Eier/Woche
Milch- und Milchprodukte	fettreiche Milch und Milchprodukte (z. B. Vollmilch, Sahne, Crème fraîche, fettreiche Käsesorten > 45 % Fettgehalt)	fettarme Milchprodukte (z.B. Magermilch, Magerquark, Jogurt, Käsesorten bis 45 % Fettgehalt )S
Gemüse und Salate	Erbsen, weiße Bohnen, Linsen sind zu meiden	alle übrigen Gemüse- und Salatarten
Kartoffeln	Bratkartoffeln, Pommes frites	gepökelte Kartoffeln, Kartoffelpüree, Salzkartoffeln
Obst		alle Obstsorten bis zu 300 g am Tag
Nüsse		alle Sorten, vorzugsweise Vollkornprodukte
Getreideprodukte		fettreiche Backwaren (z. B. Torten, Nussgebäck)
Zucker- und Backwaren		fettarme Süßigkeiten und Backwaren sonstige Sorten
Gewürze, Kräuter	Fleischextrakt	
Getränke	alkoholische Getränke in größeren Mengen	Mineralwasser, Obstsäfte, Tee, Kaffee max. 500 ml/täglich
Zubereitung	fettreich (z.B. frittieren, panieren, in Öl einlegen)	dünsten, dämpfen, kochen, kurz anbraten, garen