

Gicht - Infos zur Krankheit Information für Patienten

Definition

Was ist Gicht? Bei Gicht handelt es sich um eine Störung des Purinstoffwechsels, bei der es infolge hoher Harnsäurekonzentrationen im Blut zu Ablagerungen von Harnsäurekristallen in Gelenken und Geweben kommt. Beträgt der Anteil der Harnsäure im Blut mehr als 6,5 mg/dl, so spricht man von einer Hyperurikämie (griech.: "zu viel Harnsäure im Blut").

Symptome

Wie erkenne ich einen Gichtanfall? Ein akuter Gichtanfall führt zu Schwellungen und Hautrötungen an den Gelenken. In 2/3 aller Fälle ist das Großzehengrundgelenk betroffen. Die Ablagerungen können auch an den Sprunggelenken Schmerzen verursachen. Diese können sich auf benachbarte Gebiete ausdehnen. Begleitend treten Symptome wie allgemeines Krankheitsgefühl, Fieber, erhöhter Puls, Kopfschmerzen und Erbrechen auf. Nach dem ersten akuten Gichtanfall können Wochen bis Jahre vergehen (symptomfreies Intervall), bis weitere Komplikationen auftreten. Zur chronischen Gicht kann es kommen, wenn die Krankheit unbehandelt bleibt. Hier treten die Schmerzattacken in immer kürzeren Zeitintervallen auf. Weiterhin kann es zu den unten beschriebenen Folgeerkrankungen kommen.

Häufigkeit

Folge des Wohlstandes Die Gicht zählt zu den typischen Wohlstandserkrankungen. In Zeiten des Notstandes war die Gicht kaum anzutreffen, während die Anzahl der Erkrankungen seit dem 2. Weltkrieg stetig zunimmt. Heute weisen 5% aller Männer erhöhte Harnsäurewerte auf. Frauen sind weitaus weniger betroffen. Ihr Anteil steigt jedoch nach den Wechseljahren, was auf die hormonelle Umstellung zurückzuführen ist.

Krankheitsverlauf

Erhöhte Harnsäurewerte führen nicht zwangsläufig zur Gicht, sie stellen lediglich die biochemische Grundlage dar. Mit der Höhe der Harnsäurekonzentration steigt aber die Wahrscheinlichkeit eines Gichtanfalles. Der Grenzwert liegt bei 6,5 mg/dl Blut, da hier die Löslichkeitsgrenze der Harnsäure erreicht ist, d.h. bei Werten über 6,5 mg/dl kann es zu Harnsäureausfällungen in Form von Kristallen (Natriumurat) im Gewebe oder in Gelenken kommen. Dies führt zu den typischen Symptomen eines Gichtanfalles.

Ursachen

Allgemein Die Ursachen erhöhter Harnsäurewerte sind abhängig vom jeweiligen Krankheitsbild der Hyperurikämie. Bei den primären Hyperurikämien handelt es sich um angeborene Stoffwechselerkrankungen, während sekundäre Formen als Folge anderer Krankheiten auftreten.

Primäre Hyperurikämie

- Störung der Harnsäureausscheidung (bei 99%)
- vermehrte körpereigene Harnsäurebildung aufgrund von Enzymdefekten (bei 1%)

Sekundäre Hyperurikämie

- vermehrter Harnsäureanfall durch erhöhten Zellaufbau und Zellabbau (z.B. bei Blutkrankheiten)
- verminderte Harnsäureausscheidung (z.B. bei Nierenschäden)
- vermehrte Harnsäurebildung bei gleichzeitig verminderter Harnsäureausscheidung (z.B. bei Glykogenspeicherkrankheit Typ I)



Harnsäurepool

Die Erhöhung der Harnsäurekonzentration kann zum einen durch eine vermehrte Bildung von Harnsäure, zum anderen durch eine verminderte Harnsäureausscheidung über die Niere hervorgerufen werden. Während beim Stoffwechselgesunden ein Gleichgewicht zwischen Harnsäurezufuhr und -ausscheidung besteht, ist dieses beim Gichtkranken gestört. Somit kommt es zu einer Vergrößerung des sogenannten Harnsäurepools .

Folgeschäden

Im Stadium der chronischen Gicht kann es zu einer Vielzahl an Folgeerkrankungen kommen. Charakteristisch ist das Auftreten sogenannter Gichtknoten (Tophi), die Knochen und innere Organe betreffen können. Weiterhin kann es zur Ausbildung einer Gichtniere (Uratnephropathie) und [Nierensteinen](#) (Nephrolithiasis) kommen.



Gicht - Ernährungsempfehlungen

Therapieziele

Ziel der diätetischen Behandlung ist eine dauerhafte Senkung des Harnsäurebestandes auf etwa 5,5 mg/dl. Wenn bei Harnsäurewerten zwischen 8,5 und 9 mg/dl keine akuten Probleme auftreten, reichen diätetische Maßnahmen meist aus. Bei Konzentrationen über 9 mg/dl bzw. bei gleichzeitigem Auftreten von Komplikationen (Gichtanfälle, Nierensteine) ist eine zusätzliche medikamentöse Therapie erforderlich. Zu bedenken ist, dass die Harnsäure auch ein hohes antioxidative Potential entfaltet.

Purine

Einschränkung der Purinzufuhr

Nahrungspurine werden im menschlichen Körper zu Harnsäure abgebaut. Deshalb ist bei entsprechender Veranlagung (Hyperurikämie) die Zufuhr von Harnsäure auf etwa 500 mg pro Tag zu reduzieren. Um diesen Wert nicht zu überschreiten, sollten höchstens einmal am Tag 150g Fleisch, Fisch **oder** Wurst verzehrt werden. Innereien enthalten den höchsten Harnsäuregehalt. Sie sind deshalb ganz zu meiden. Aber auch der Verzehr von harnsäurereichen pflanzlichen Nahrungsmitteln wie z.B. von Hülsenfrüchten, Kohl und Rosenkohl sollte eingeschränkt werden. Den Harnsäuregehalt zahlreicher Lebensmittel aus dem Bundeslebensmittelschlüssel finden Sie in der folgenden Liste:

Milch

Milch als Eiweißquelle

Da ein hoher Eiweißgehalt von Lebensmittel meist auch mit einem hohen Puringehalt verbunden ist, sollte mit proteinreichen Lebensmitteln sparsam umgegangen werden. Milch und Milchprodukte sowie Eier sind purinfrei bzw. sehr purinarm. Sie eignen sich besonders als Proteinquelle, da reines Eiweiß die Harnsäureausscheidung über die Niere fördert.

Alkohol

Einschränkung des Alkoholkonsums

Häufiger Auslöser von Gichtanfällen ist der übermäßige Konsum von Alkohol. Der Harnsäurestoffwechsel wird dabei auf mehreren Wegen beeinflusst. Zum einen wird die Bildung von Milchsäure begünstigt, was zu einer Übersäuerung des Blutes (Hyperlaktazidämie) führt. Dies setzt die Löslichkeitsgrenze der Harnsäure herab, was die Auskristallisation von Natriumurat fördert. Zum anderen hemmt Alkohol die Harnsäureausscheidung über die Niere und

stimuliert durch den verstärkten Abbau sogenannter Adeninnukleotide in der Leber die endogene (körpereigene) Harnsäuresynthese. Zu berücksichtigen ist ebenfalls der Puringehalt des Bieres. Ein halber Liter Bier enthält immerhin 170 mg Harnsäureäquivalent. Dadurch und durch die negativen Wirkungen des Alkohols erhöht sich die Wahrscheinlichkeit eines Gichtanfalles. Die Kombination von Alkoholkonsum und fettreicher Nahrung ist besonders ungünstig.

Fett

Eine hohe Fettzufuhr begünstigt die Entstehung sogenannter Ketonkörper, die die Ausscheidung der Harnsäure über die Niere hemmen. Die tägliche Aufnahme sollte 70g Fett nicht übersteigen. Das entspricht etwa 30% der Gesamtenergiezufuhr. Die Art des Fettes ist in diesem Fall nicht von Bedeutung. Im Rahmen einer gesunden Ernährung empfiehlt es sich jedoch, den Anteil tierischer Fette zugunsten von pflanzlichen Ölen zu reduzieren.

Fasten

Beim totalen Fasten ("Nulldiät") kommt es zu einem starken Verlust von Körpersubstanz. Hierbei werden durch den Abbau von Körperfett ebenfalls Ketonkörper gebildet, die die Ausscheidung der Harnsäure über die Niere hemmen. Dadurch relativiert sich der positive Effekt der Gewichtsabnahme auf den Harnsäurepool. Es sollte eine langsame, aber stetige Gewichtsreduktion angestrebt werden, so dass das Auftreten von Ketonkörpern vermieden wird. Hierfür empfiehlt sich eine langfristige Ernährungsumstellung mit der damit verbundenen geringeren Fettzufuhr..

Zusammenfassung

5 Regeln

1. **Harnsäure-reduzierende Kost** (<500mg Harnsäure/Tag)
 - maximal einmal am Tag 150g Fleisch, Fisch **oder** Wurst (am Anfang ist es sinnvoll, die Portionen abzuwiegen, da man dazu neigt, die Portionsgröße zu unterschätzen!)
 - auf Innereien verzichten
 - purinreiche pflanzliche Lebensmittel wie z.B. Hülsenfrüchte, Kohl, Rosenkohl, Linsen, Erbsen, weiße Bohnen etc. meiden
2. **Milch und Milchprodukte und Eier** als bevorzugte Eiweißquelle
3. **Alkoholkonsum einschränken** (max. 1 Glas eines alkoholischen Getränkes pro Tag)
4. **Normalisierung des Körpergewichtes**
5. **Ausreichende Flüssigkeitszufuhr** (mind.2l)

Die beste Vorbeugung gegen Hyperurikämie und Gicht ist das Vermeiden von Exzessen, üppigen Feierlichkeiten und extremen Fastenkuren.

Quelle: Das Rationalisierungsschema 2004 des Bundesverbandes Deutscher Ernährungsmediziner