

Das schmeckt der Gicht nicht: Ernährungsempfehlungen zur Vermeidung von Gichtanfällen

OA Dr. Raimund Lunzer
Annemarie Brunner, MPH

Das Wichtigste auf einen Blick

Gicht ist die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung. Das wohl größte Hindernis in der Therapie der Gicht ist die generell geringe Therapietreue - Adhärenz - als Maß für die Erfüllung der therapeutischen Vorgaben.

Gichtattacken können durch konsequente Therapie reduziert und effektiv behandelt werden, sodass es, unter Voraussetzung einer Ernährungsumstellung, zu keinen Gichtanfällen mehr kommen kann.

Eine Gicht kommt selten alleine, meist liegen andere Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus oder erhöhte Blutfett vor. Auch sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Schlaganfall und Herzinfarkt mit einer erhöhten Harnsäure verbunden. Ob eine erhöhte Harnsäure überhaupt therapiert werden muss, liegt im wesentlichen an der Ausprägung der Gicht und an den weiteren Erkrankungen die vorliegen, denn die Niere muss funktionieren.

R. Lunzer

Unsere Ernährung und unser Bewegungsverhalten spielen eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von Stoffwechselerkrankungen wie der Gicht.

Ein gesunder Lebensstil fördert das allgemeine Wohlbefinden und beugt gleichzeitig der Entstehung vieler Krankheiten vor.

Ich darf die Zuhörer*innen bei meinem Mini Med Vortrag gedanklich mitnehmen, mit mir einen „gesundheitsförderlichen Tag“ und die Auswirkung möglichst vieler solcher „gesunder Tage“ auf unser Leben zu diskutieren.

A. Brunner

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

Neben den klassischen Untersuchungstechniken wie Sonographie oder Röntgen konnte in letzten Zeit mit spezieller CT Technik die Gicht exakt nachgewiesen werden, zB auch an der WS, somit steht eine Alternative zur Gelenkspunktion zur Verfügung. Auch auf dem therapeutischen Sektor ergeben sich immer neue Erkenntnisse, wenngleich mit den derzeit verfügbaren Optionen die meisten Gichtpatienten sehr gut therapiert werden können. Für schwere, dauernd wiederkehrende, Gichtanfälle stehen für Patienten hochwirksame Medikamente zur Verfügung, nur sind diese extrem teuer.

Das können Sie selbst tun

"Kein Bier, kein Fleisch kein Fisch – da nehm ich zwischendurch die Gicht ...!"

Die Erfahrung zeigt, dass zu restriktive Ernährungsratschläge kaum angenommen werden. Ein Element sind unausgewogene Ernährungsgewohnheiten. Auch alkoholische Getränke gehören für viele zum Alltag dazu. So kann ein großes Bier (500 ml) bis zu 1.200 mg an Harnsäure enthalten, der Körper scheidet jedoch nur durchschnittlich nur 400 bis 800 mg pro Tag Harnsäure über die Niere aus. Abhängig von der genetischen Variabilität kann es so bis zu drei Tage dauern, bis ein Bier ausgeschieden (eliminiert) ist. Wein hingegen steigert das Gicht-Risiko nur marginal. Kaffee dürfte sogar einen protektiven Effekt haben.

"Ich steig um auf Fruchtsäfte ...!" – ganz schlechte Idee!

Aus der Nahrungsmittelindustrie stammt ein potenter Faktor für die erhöhte Harnsäure: Fruktose (high-fructose corn syrup, HFCS), ein künstlicher Süßstoff aus Maisstärke. Diese erhöht das Risiko für eine Hyperurikämie massiv, was vielen nicht bewusst ist.

R.Lunzer