

Gichterkrankung

Purinarme Kost gegen Schmerzen

Claudia Müller

Früher galt Gicht als eine Erkrankung der Reichen und Adelligen. Durch zunehmenden Wohlstand und ungünstige Ernährungsweisen ist sie heute in allen Bevölkerungsschichten verbreitet. Wenn Betroffene sich überwiegend vegetarisch ernähren und kaum Alkohol trinken, lassen sich schmerzhaftes Gichtanfälle vermeiden.

Gicht ist eine Erkrankung, die schon seit Jahrtausenden bekannt ist. Selbst der Dinosaurier Tyrannosaurus rex litt vermutlich an der schmerzhaften Stoffwechselerkrankung.

Kürzlich entdeckten Forscher des amerikanischen Arthritis-Zentrums Youngstown Harnsäureablagerungen

in den Fingergelenken von drei Dinosaurierskeletten. Die fleischreiche Nahrung dieser Dinosaurierart gilt, wie beim Menschen auch, als Auslöser der Erkrankung.

In den Not- und Hungerjahren des ersten und zweiten Weltkrieges war das Krankheitsbild der Gicht so gut wie verschwunden. Dies änderte sich jedoch in den 60er Jahren mit dem zunehmenden Wohlstand der Bevölkerung. Gicht entwickelte sich zu einer Krankheit der breiten Masse. Zu Beginn der 70er Jahre erkrankten 20-mal so viel Menschen an Gicht als noch 30 Jahre zuvor. Heutzutage leiden etwa zwei Prozent der Bevölkerung an erhöhten Harnsäurewerten, wobei Männer ungefähr zehnmal häufiger betroffen sind als Frauen. Generell nimmt die Häufigkeit im Alter zu. So hatten bereits drei Prozent aller 65-jährigen Männer einen Gichtanfall.

Gicht kommt selten allein

Bei den meisten Gichtpatienten liegt eine erbliche Veranlagung zugrunde. Dennoch sind es verschiedene äußere Faktoren, die die Stoffwechselstörung zum Ausbruch bringen. Hierzu zählen im Wesentlichen eine zu energiereiche Ernährung sowie ein hoher Fleisch- und Alkoholkonsum. Aber auch körperliche Anstrengung, die Einnahme von Medikamenten, Blutverlust oder Fastenkuren sind als Auslöser bekannt. In der Regel tritt Gicht zusammen mit anderen Erkrankungen auf. Oftmals leiden die Betroffenen zusätzlich an einer Fettstoffwechselstörung, Diabetes mellitus oder Hypertonie. Viele der Gichtpatienten sind zudem übergewichtig.

Bei Gichtkranken ist in der Regel die Ausscheidung von Harnsäure über die Nieren gestört, so dass sich die Säure im Blut anstaut (siehe Kasten). Ziel der Behandlung ist es daher, den Harnsäurespiegel im Blut langfristig zu senken. Mit einer purinarmen Ernährung und entsprechenden Medikamenten lassen sich erhöhte Harnsäurewerte gut in den Griff bekommen. Hält

Foto: ADAM

der Patient die Diät ein, kann er die harnsäuresenkenden Medikamente einsparen oder ganz absetzen.

Weniger Purine mit der Nahrung aufnehmen

Um die erhöhten Harnsäurewerte zu senken, ist es erforderlich, die mit der Nahrung aufgenommene Menge an Purinen einzuschränken. Da Purine in den Zellkernen vorkommen, sind alle Lebensmittel, die viele Zellen enthalten, purinreich. Dazu zählen vor allem Innereien wie Bries, Nieren und Leber sowie Muskelfleisch und Wurst. Von welchem Tier das Fleisch stammt, hat kaum einen Einfluss auf den Purinegehalt. Relativ viel Purine verbergen sich in der Haut von Geflügel und Fisch sowie in der Schwarte vom Schwein. Auch einige Fischarten wie Hering, Sprotten, Sardellen oder Lachs und Meerestiere wie Hummer und Miesmuscheln sind



Foto: Keichum

purinreich. Zur Senkung des Harnsäurespiegels ist es daher sinnvoll, den Konsum dieser Lebensmittel zu reduzieren bzw. ganz einzustellen.

Für Betroffene ist eine ovo-lakto-vegetarische Ernährung, die zwar Eier und Milch, aber kein Fleisch enthält, oder die Vollwert-Ernährung ideal. Aber auch hier gibt es

Einschränkungen: Denn einige pflanzliche Lebensmittel enthalten ebenfalls größere Mengen an Purinen. Vor allem Hülsenfrüchte wie Bohnen, Sojabohnen und Erbsen und daraus hergestellte Produkte sollten Gichtkranke meiden. Verschiedene Gemüsesorten wie Blumenkohl, Spinat oder Brokkoli sowie Pilze liefern zwar weniger Purine als tierische Lebensmittel. Da sie jedoch in größeren Mengen gegessen werden, sollten sie ebenfalls eingeschränkt werden. Purinfrei sind beispielsweise Stärke, Milch, Milchprodukte, Fette und Öle, Honig, Kürbis und einige Obstsorten. Da es für die Betroffenen praktischer ist, wird der Purinegehalt in den Lebensmitteltabellen gleich in Harnsäure angegeben.

Gichtkranke sollten Fisch immer ohne Haut essen. Denn dort verbergen sich besonders viele Purine.

Gicht im Überblick

Gicht, auch als Hyperurikämie bezeichnet, ist eine Störung des Purinstoffwechsels. Purine sind Bestandteile der Zellkerne. Sie werden sowohl vom Körper selbst gebildet als auch mit der Nahrung zugeführt. Der menschliche Organismus produziert etwa 300-400 Milligramm Purin pro Tag; mit der Nahrung kommen täglich zwischen 300 und 600 Milligramm dazu. Im Stoffwechsel werden die Purine zu Harnsäure abgebaut. Diese wird überwiegend über die Nieren und zum Teil mit dem Stuhl ausgeschieden. Bei Gichtkranken ist in der Regel die Ausscheidung der Harnsäure gestört, und die Säure sammelt sich im Blut an. Steigen die Werte auf über 6,5 Milligramm Harnsäure pro Deziliter Blutserum an, kann die Säure als Natriumurat auskristallisieren. Die Kristalle lagern sich überwiegend in den Gelenken, teilweise aber auch in den Nieren ab. Bei der so genannten Gichtarthritis schwellen die Gelenke an – bevorzugt am großen Zeh – und sind extrem empfindlich gegenüber Berührungen. Treten die Gichtanfälle häufig und in kurzen Abständen auf, kommt es zu Schäden an Knorpel und Knochen, und die Beweglichkeit ist stark eingeschränkt. Ist die Niere von Ablagerungen betroffen, können Harnsäuresteine langfristig zu Nierenversagen und Bluthochdruck führen. Nur in seltenen Fällen bereiten die Harnsäurekristalle an anderen Knochen oder Weichteilen wie den Ohrläppchen Probleme.

Kochen ist besser als Braten

Der Purinegehalt von Lebensmitteln wird durch die Lagerung, Zubereitung und Verarbeitung der Lebensmittel beeinflusst. Die in den Tabellen angegebenen Harnsäuremengen stellen daher nur Durchschnittswerte dar. So erhöhen gelagertes Fleisch und gelagerter Fisch den Harnsäurespiegel im Blut stärker als frische Ware. Denn während der Lagerung wird ein Teil der purinhaltigen Verbindungen abgebaut. Die dabei entstehenden niedermolekularen Verbin-

dungen werden vom Darm leichter aufgenommen und erhöhen die Harnsäurekonzentration im Blut daher stärker. Generell ist das Kochen von Lebensmitteln günstiger als das Braten, da beim Kochen ein Teil der Purine ins Kochwasser übergeht. Der Puringehalt kann sich dadurch um etwa 10 bis 20 Prozent verringern. Dies gilt aber nur, wenn das Kochwasser nicht zur Speisenzubereitung mitverwendet wird. Die Purinaufnahme lässt sich zudem reduzieren, wenn bei Fisch und Geflügel die Haut entfernt wird.

Neuere Analysemethoden haben ergeben, dass die verschiedenen Purinverbindungen den Harnsäurespiegel unterschiedlich stark beeinflussen. Dies hat allerdings keinerlei Konsequenzen für die Ernährungsempfehlungen, da in den einzelnen Lebensmitteln stets verschiedene purinhaltige Verbindungen vorkommen. Viel bedeutsamer ist es, den Puringehalt der jeweiligen Portionsgröße zu berücksichtigen. Trockener Fleischextrakt beispielsweise enthält zwar reichlich Purine, da er aber nur in geringen Mengen ins Essen kommt, spielt er für die Harnsäurewerte keine Rolle.

Bei hohen Werten ist Alkohol tabu

Alkohol lässt den Harnsäurespiegel im Blut ebenfalls ansteigen. Daher sollten Gichtkranke ihre Alkoholfuhr einschränken. Alkohol hemmt die Harnsäureausscheidung und erhöht somit die Harnsäurekonzentration. Bei Bier kommt erschwerend hinzu, dass es beträchtliche Mengen an Purinen enthält. Alkoholfreies Bier weist zwar etwa gleich viele Purine auf wie normales Bier, hat aber kaum Alkohol und ist daher für Gichtpatienten günstiger. Beim Wein ist es genau umgekehrt: Er enthält

Ernährung bei Gicht

- ◆ Purinaufnahme verringern: Seltener Fleisch und purinreiche Gemüse, keine Krustentiere und Hülsenfrüchte, nur bestimmte Fischarten essen
- ◆ Alkoholkonsum einschränken
- ◆ Übergewicht abbauen

zwar keine Purine, hat aber dafür einen höheren Alkoholgehalt als Bier.

Früher wurde Gichtpatienten in der Regel schwarzer Tee, Kaffee und Kakao verboten. Heute ist bekannt, dass die Getränke zwar Purine enthalten, sie im Körper jedoch nicht zu Harnsäure abgebaut werden und somit auch den Harnsäurespiegel nicht belasten.




Überflüssige Pfunde abbauen

Etwa zwei von drei Gichtpatienten sind zu Beginn der Behandlung übergewichtig. Da sich bereits durch die Normalisierung des Körpergewichts die Harnsäurekonzentration im Blut senken lässt, stellt die Gewichtsreduktion einen wichtigen Pfeiler in der Gichttherapie dar. Übergewichtige Patienten sollten versuchen, ihr Gewicht langfristig und allmählich zu reduzieren. Hierzu sind eine kalorienreduzierte Mischkost, eine ovo-laktovegetarische Kost oder Vollwert-Ernährung empfehlenswert, bei denen auch die sonstigen Ernährungsempfehlungen für Gicht berücksichtigt werden. Gleichzeitig ist es sinnvoll, die körperliche Aktivität zu steigern.

Gichtpatienten sollten zudem sparsam mit Fett umgehen. Denn eine fettreiche Ernährung trägt nicht nur zur Entstehung von Übergewicht bei, sondern fördert auch die Bildung von Ketonkörpern. Diese Verbindungen verringern ebenfalls die Ausscheidung von Harnsäure. Auch beim Fasten bildet der Körper vermehrt Ketonkörper. Gichtpatienten sollten deshalb nicht ohne ärztliche Betreuung fasten, da eventuell die Einnahme von harnsäuresenkenden Mitteln notwendig ist. Eine gut geführte Fastenkur kann ansonsten aber durchaus zur Normalisierung der Harnsäurewerte beitragen.

Puringehalt ausgewählter Lebensmittel

(berechnet als Harnsäure)

Lebensmittel	Harnsäure [mg/100 g]	Portion [g]	Harnsäure [mg/Portion]
Hering mit Haut 	320	150	480
Rinderleber	360	125	450
Hühnerkeule	160	150	240
Schweinefilet	150	150	225
frische Erbsen	150	150	225
Spinat	50	200	100
Bohnen, trocken	180	50	90
Champignons 	60	150	90
Blumenkohl 	45	150	68
Tomaten	10	150	15
Äpfel	15	100	15

Quelle: Wolfram, G.: Das moderne Konzept der Ernährung bei Gicht. In: Akt. Ernähr.-Med. 17, S. 24-32, 1992



Foto: Golf-Park-Hotel

Regelmäßiger Sport hilft, Übergewicht abzubauen und hält Gichtkranke beweglich.

Purinarm oder streng purinarm?

Je nachdem wie hoch die Harnsäurewerte sind, wird dem Patienten eine purinarme oder eine streng purinarme Kost empfohlen. Bei der purinarmen Diät sollten weniger als 3000 Milligramm Harnsäure pro Woche aufgenommen werden. Dies erreicht der Betroffene, indem er Fleisch, Wurst oder Fisch nur einmal am Tag in Portionen von maximal 100 Gramm isst und täglich nicht mehr als ein Glas Wein oder Bier trinkt. Innereien, purinreiche Fischarten, Krustentiere, Hülsenfrüchte und größere Mengen Alkohol sind nicht erlaubt. Diese Kost reicht in der Regel aus, um einem Gichtan-

fall vorzubeugen. Eine streng purinarme Diät ist nur in besonderen Fällen nötig, zum Beispiel wenn der Patient keine harnsäuresenkenden Medikamente einnehmen kann. Bei der strengen Variante sollte der Patient nicht mehr als 300 Milligramm Harnsäure pro Tag (2100 mg/Woche) zuführen. Der Verzehr von Fleisch, Wurst und Fisch ist auf ein- bis zweimal pro Woche und 100 Gramm pro Portion zu beschränken. Tabu sind auch bei dieser Diät Innereien, bestimmte Fischarten, Krustentiere und Hülsenfrüchte. Zusätzlich sollten die Gichtpatienten im Unterschied zur purinarmen Ernährung Alkohol ganz meiden.

Wird die entsprechende Ernährung eingehalten, lässt sich der Harnsäurespiegel effektiv senken.

Ob die Patienten zusätzlich harnsäuresenkende Medikamente einnehmen müssen, entscheidet der behandelnde Arzt. In jedem Fall lässt sich durch die oben genannten Maßnahmen die Einnahme der Medikamente reduzieren, oder sie werden sogar überflüssig. Dabei ist die diätetische Behandlung als Dauertherapie zu verstehen, das heißt, die Ernährung sollte lebenslang umgestellt werden. Dies wirkt sich in der Regel auch auf die Begleiterkrankungen günstig aus. Um Gichtanfälle oder Nierensteine zu vermeiden, empfiehlt es sich für Gichtkranke, Exzesse bei der Nahrungs- und Alkoholzufuhr zu vermeiden. 



Dr. oec. troph. Claudia Müller, geboren 1966, studierte Oecotrophologie in Gießen und promovierte am dortigen Institut für Ernährungswissenschaft. Derzeit arbeitet sie als Redakteurin bei einem naturheilkundlich orientierten Verlag und ist freiberuflich als Journalistin tätig. Ihre Themenschwerpunkte sind verschiedene ernährungsabhängige Krankheiten und alternative Ernährungsformen.

Anschrift der Verfasserin:
Dr. oec. troph.
Claudia Müller
Im Boden 6
D-65205 Wiesbaden

Literaturangaben:

- ELMADFA, I.; AIGN, W.; MUSKAT, E.; FRITZSCHE, D.: Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle. Gräfe und Unzer, München 1997
- MERTZ, D.P.: Hyperurikämie und Gicht. Thieme, 6. Aufl., Stuttgart 1993
- MÜLLER, S.-D.; PFEUFFER, C.: Genussvoll essen bei Gicht. Midena 1999
- WOLFRAM, G.: Das moderne Konzept der Ernährung bei Gicht. In: Aktuelle Ernährungsmedizin, S. 24-32, 1992
- WOLFRAM, G.; LEISTEN, M.; NESTLER, A.: Gicht – Diät und Genuß. Falken, Niedernhausen 1998
- ZÖLLNER, N.: Gicht und erhöhte Harnsäurewerte. Wort & Bild, Bielefeld 1999