

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Ihr Arzt hat bei Ihnen erhöhte Harnsäurewerte (Hyperurikämie) beziehungsweise Gicht festgestellt. Bei dieser Erkrankung ist es besonders wichtig, dass Sie sich, neben der regelmäßigen Einnahme Ihrer Medikamente, ange-

passt ernähren. Die wichtigsten Informationen zu dieser Stoffwechselerkrankung haben wir in diesem Handzettel für Sie zusammengefasst.

Ihr Apothekenteam

Gicht

Ursache

Als Hyperurikämie bezeichnet man eine Erhöhung des Harnsäurespiegels im Blut, die ab einer bestimmten Konzentration ($> 6,4$ mg/dl) zur Ablagerung von Harnsäurekristallen im Gelenkbereich führen kann. Wenn sich ein Gelenk dadurch schmerzhaft entzündet (oft ist zunächst das Großzehengrundgelenk betroffen), wird von der Gicht, Arthritis urica, gesprochen. Bei entsprechender Veranlagung fördern Übergewicht, fett- und purinreiche Ernährung sowie erhöhter Alkoholkonsum die Entstehung der Gicht.

Harnsäure entsteht in unserem Körper durch den Abbau von Purinen (Zellbestandteilen), welche wir auch über die Nahrung aufnehmen. Beim Gesunden werden überschüssige Purine zu Harnsäure abgebaut und über die Blase und den Darm ausgeschieden. Bei Patienten mit Gichtneigung ist dieser Stoffwechsel jedoch gestört, Harnsäure reichert sich im Blut an, kann sich in ihren Gelenken absetzen und zu Beschwerden und Schmerzen führen.

Auswirkung

Die erbliche Neigung zur Gicht kann zum Ausbruch der Krankheit führen, wenn Sie sich falsch ernähren, zu viel Alkohol trinken und vielleicht auch noch übergewichtig sind. Gicht wird aus diesem Grund auch als „Wohlstandskrankheit“ bezeichnet, in Notzeiten tritt sie nur selten auf.

Übergewicht abbauen

Neben Ihrer individuellen medikamentösen Therapie ist es das Prinzip der

Ernährung, zunächst durch Anpassung der Energiezufuhr eventuelles Übergewicht schonend abzubauen (keine strengen Fastenkuren!). Achten Sie auf leichte Speisen und drosseln Sie vor allem die Zufuhr von Fett.

Kein Alkohol

Sie sollten auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von etwa zwei Litern täglich achten. Dazu geeignet sind Mineralwasser und Kräuter- und Früchtetee. Saftschorlen enthalten reichlich Kalorien, daher sind diese nur bedingt empfehlenswert. Alkohol, besonders Bier, sollten sie unbedingt meiden.

Purinarme Nahrungsmittel

Die Fettaufnahme und vor allem das Essen purinreicher Nahrungsmittel sollten Sie einschränken. Purine sind in zum Teil großen Mengen enthalten in Fleisch, Innereien, Krustentieren und bestimmten Fischarten (z. B. Ölsardinen, Sardellen, Heringe), in Fleischbrühe, Hefe, Hülsenfrüchten oder Spargel. Purinfrei bzw. -arm sind dagegen beispielsweise Milch und Milchprodukte, Eier, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Obst, viele Gemüsesorten und Brot sowie Butter und Pflanzenöle. Eine purinarme Kost können Sie mithilfe spezieller Nährwerttabellen, die Sie bei uns in der Apotheke be-



Foto: T. Michel – Fotolia.com

Auf alkoholische Getränke sollten Sie möglichst verzichten.

kommen, selbst gesund und abwechslungsreich gestalten. Gerne beraten wir Sie auch bei weiteren Fragen.

Apothekenstempel