



Patienteninformation zu erhöhten Harnsäurewerten und Gicht

Erhöhte Harnsäurewerte und Gicht

Hyperurikämie ist der ärztliche Fachausdruck für die Erhöhung der Harnsäure im Blut. Es handelt sich um eine meist erbliche Stoffwechselstörung, bei der die Harnsäurekonzentration im Blut und im Gewebe ansteigt.

Ausgelöst wird die Hyperurikämie in der Regel durch falsche Ernährung mit Übergewicht und einen hohen Alkoholkonsum.

Der größte Anteil der Harnsäure stammt aus dem sog. Purinstoffwechsel des Körpers und nur ein kleiner Teil aus aufgenommenen purinhaltigen Nahrungsmitteln wie z. B. Fleisch und Innereien.

Die Ausscheidung der Harnsäure erfolgt zu zwei Dritteln über den Urin und zu einem kleineren Teil über den Stuhlgang.

Normalerweise liegt beim gesunden Menschen ein Gleichgewicht zwischen dem Harnsäureaufbau und der Harnsäureausscheidung über die Niere vor. Dadurch sammelt sich im Körper keine überflüssige Harnsäure an.

Der Normalwert im Blut liegt

- bei Männern zwischen 3,5 und 7,0 mg/dl
- bei Frauen zwischen 2,5 und 5,7 mg/dl

Überschreitet die Harnsäurekonzentration über einen längeren Zeitraum einen Wert von **7 mg/dl Blut**, kann die Harnsäure im Blut nicht mehr vollständig gelöst werden. Anfangs führt dies nicht zu körperlichen Beschwerden. Die meisten Harnsäureerhöhungen werden deshalb auch nur zufällig im Rahmen einer Blutuntersuchung entdeckt.

Als Folge der Harnsäureerhöhung bilden sich Kristalle (Urate), die sich im Körper bevorzugt in den Gelenken und in der Niere (Nierensteine) ablagern. Man spricht dann von der Erkrankung '**Gicht**'.

Als betroffene Gelenke zu nennen sind am häufigsten das Großzehgelenk (Podagra), öfter das Kniegelenk und seltener das Hüft-, Ellbogen- oder Schultergelenk.

Ablagerungen werden als Gichtknoten oder Gichttophi bezeichnet. Diese finden sich auch im Knorpel, in Schleimbeuteln, Sehenscheiden und Bindegewebe. Typisch ist bei häufigen Gichtanfällen irgendwann die Ausbildung kleiner Gichtknoten in den Ohrläppchen.

Die typischen Anzeichen für einen Gichtanfall sind **Schmerz, Rötung und Schwellung** des betroffenen Gelenks. Dabei reagiert das Gelenk sehr schmerzhaft auf Berührungen. In den meisten Fällen kommt es nach fettreichem Essen und/oder starkem Alkoholenuss zu akuten Gichtanfällen.

Betroffen ist meist das Großzehen- Grundgelenk, zusätzlich kann Fieber auftreten. Typisch ist für den Gichtanfall das Auftreten in der Nacht.

Der Abstand zwischen zwei Anfällen kann anfangs Wochen bis Monate betragen. Mit der Zeit werden die Zeiträume aber immer kürzer und die Anfälle häufiger.

Werden Harnsäurekristalle in der Niere abgelagert (Urate), kommt es zu einer Gichtniere, deren Folge häufig Nierensteinbildung und Nierenschädigung sein können. Typische Zeichen sind Schmerzen und Druckgefühl in der Nierengegend.

Um Sie vor Nieren- und/oder Gelenkschäden zu bewahren, ist oft eine **ärztliche Behandlung** erforderlich. Die Medikamente bei erhöhtem Harnsäurewert hemmen entweder die Neubildung von Harnsäure oder steigern die Ausscheidung über die Niere.

Sie selbst können ebenfalls einen grossen Anteil an der Behandlung übernehmen. Insbesondere müssen die Risikofaktoren für die Harnsäureerhöhung ausgeschaltet werden.

Zu diesen **Risikofaktoren** gehören:

- **ständiger Alkoholismus (häufigste Ursache)**
- **Übergewicht**
- **Bluthochdruck**
- **Zuckerkrankheit**
- **hohe Cholesterinwerte im Blut**

Die **richtige Ernährung** und bei Übergewicht eine **Gewichtsabnahme** sind die wichtigsten Bestandteile Ihrer Therapie!

Richtige Ernährung bedeutet, dass Sie auf den Puringehalt bzw. Harnsäuregehalt in den Lebensmitteln achten müssen.

Die Ernährung sollte vorwiegend aus Getreideprodukten, Obst und Gemüse (mit bestimmten Ausnahmen!) sowie Milch und Milchprodukten bestehen.

Höchstens einmal pro Tag darf Fisch, Fleisch oder Wurst (maximal 100 g)



Patienteninformation zu erhöhten Harnsäurewerten und Gicht

gegessen werden, Innereien (Leber, Herz, Bries), Meeresfrüchte, Sardellen, Sprotten, Ölsardinen sowie die Haut von Fisch, Geflügel und Schwein sollten generell gemieden werden. (Anm.: Bei der Zubereitung von Fleisch verringert sich der Puringehalt durch Kochen gegenüber dem Braten, weshalb Kochen als Zubereitungsart zu bevorzugen ist.)

Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Sojabohnen) sowie Hefepasten, diverse Sojaprodukte und größere Mengen (>200 g) anderer purinreicher pflanzlicher Nahrungsmittel (z. B. Austernpilze, Steinpilze, Champignons, Maronen, Artischocken, Brokkoli, Gemüsemais, Rosenkohl, Sauerampfer, Schwarzwurzeln, Spinat) sollten ebenfalls gemieden werden bzw. nur anstelle einer Portion Fisch, Fleisch oder Wurst eingeplant werden.

Im Buchhandel gibt es eine Reihe guter Nährwerttabellen, die für alle Nahrungsmittel den Harnsäuregehalt, den Fettgehalt und die Kalorien angeben. Bei der Verwendung solcher Listen ist vor allem der **Purin- bzw. Harnsäuregehalt pro verzehrsüblicher Portion** zu berücksichtigen, weniger der Gehalt pro Gewichtseinheit!

Entgegen früheren Empfehlungen sind Kaffee, Tee, Kakao und Schokolade erlaubt.

Als weitere **Grundregeln** sollten Sie beachten: Zum Ausscheiden der Harnsäure ist viel Flüssigkeit notwendig. Deshalb ist eine Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 l pro Tag (das sind 2 bis 3 Flaschen Mineralwasser von je 0,7 l) empfehlenswert. Neben Mineralwasser eignen sich dafür auch verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, Kräuter- und Früchtetees, in Maßen Kaffee und schwarzer Tee.

Alkohol sollten Sie nur mäßig zu sich nehmen, denn nach Alkoholexzessen sind Gichtanfälle häufig und schmerzhaft, da der Alkohol die Harnsäureausscheidung hemmt und die Harnsäuresynthese in der Leber erhöht.

Hohe Purin- Gehalte hat beispielsweise das Bier, übrigens leider auch das alkoholfreie Bier.

Die Ernährung sollte möglichst fettarm sein, da fettreiche Kost die Harnsäureausscheidung über die Niere vermindert und somit die Harnsäurewerte im Blut erhöht.

Ihr Team der Praxis Dr. Mauersberg/ Dr. Wald,

*Wilhelm-Tropp-Strasse 7,
65203 Wiesbaden- Biebrich,*

Telefon: 0611-61302

Telefax: 0611-61826

<http://www.praxis-wiesbaden.de>