



HYPERURIKÄMIE UND GICHT

Ernährung bei erhöhtem
Harnsäurespiegel und Gicht



PENSIONSVERSICHERUNGSANSTALT

Inhalt

	Seite
VORWORT	2
WAS IST HYPERURIKÄMIE?	3
WAS IST GICHT?	3
ERNÄHRUNGSTHERAPIE	4
LEBENSMITTELAUSWAHL	7
ADRESSEN UND LINKS ZUR ERNÄHRUNGSINFORMATION	9

UNSERE VISION
Rehabilitation von Körper und Geist
Lebensqualität als Ziel

VORWORT

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten!

Gicht zählt zu den häufigsten ernährungsbedingten Erkrankungen. Sie macht sich häufig nach Festen und Feiern bemerkbar, wo meist gut gegessen und viel getrunken wird.

Umgekehrt kann ein Gichtanfall auch durch strenges Fasten ausgelöst werden.

Eine erhöhte Harnsäurekonzentration im Blut (eine sogenannte Hyperurikämie) kann dazu führen, dass sich die Harnsäurekristalle in Gelenken, Geweben und in den ableitenden Harnwegen ablagern. Dies kann Gelenkentzündungen und Nierensteinleiden verursachen und sich in einem akuten Gichtanfall äußern.

Gicht können Sie durch eine purinarme Ernährung und Änderung Ihres Lebensstils maßgeblich beeinflussen.

Mit dieser Ernährungsbroschüre wollen wir Sie auf dem Weg zu einer gesünderen Lebensweise unterstützen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!



Manfred FELIX

Obmann der Pensionsversicherungsanstalt

WAS IST HYPERURIKÄMIE?

Von Hyperurikämie spricht man, wenn erhöhte Harnsäurewerte (> 6,5 mg/dl bei Männern, > 5,7 mg/dl bei Frauen) im Blut feststellbar sind. Sie sind Folge einer Störung des Harnsäurestoffwechsels.

Die Harnsäure entsteht im Stoffwechsel aus sogenannten Purinen (Eiweißstoffe). Purine werden einerseits mit der Nahrung zugeführt, andererseits entstehen sie im Körper beim Abbau von Zellen.

Der menschliche Körper ist nicht in der Lage Harnsäure abzubauen, er ist auf die Ausscheidung angewiesen (80 % über die Niere, 20 % über den Darm).

Eine Hyperurikämie verläuft oft schmerzlos und wird daher nicht immer gleich entdeckt.

WAS IST GICHT?

Gicht ist eine Folge der erhöhten Harnsäure und zählt zu den häufigsten ernährungsbedingten Stoffwechselerkrankungen beim Erwachsenen.

Unbehandelt kann sie zu gesundheitlichen Schäden führen.

Ein akuter Gichtanfall äußert sich durch Schmerzen, Rötung und Schwellung von Gelenken, besonders häufig betroffen ist das Großzehengrundgelenk.

Häufige Auslöser für akute Gichtanfälle sind üppiges, purinreiches Essen und übermäßiger Alkoholkonsum.

ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Eine konsequent durchgeführte Ernährungstherapie kann eine Reduktion der medikamentösen Therapie bewirken.

Ziel ist die Senkung der Harnsäurekonzentration auf einen Normalwert von **6 mg/dl bei Frauen bzw. unter 7 mg/dl bei Männern** im Blut. Die Ernährung bildet die Basistherapie:

1. Normalisierung des Körpergewichtes bei Übergewicht
2. Einschränkung der Purinzufuhr mit der Nahrung
3. Meiden von Alkohol
4. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

1. Normalisierung des Körpergewichtes

Übergewichtige leiden häufiger an erhöhter Harnsäure.

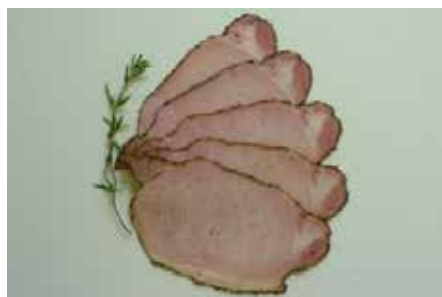
Eine langsame Gewichtsreduktion wird empfohlen, das heißt eine gute Versorgung mit den notwendigen Nährstoffen im Rahmen einer kalorienreduzierten Mischkost mit ca. 1.200 - 1.500 kcal ist günstig.

Eine rasche Gewichtsreduktion (insbesondere Fasten) kann hingegen durch den damit verbundenen Muskelabbau einen Gichtanfall provozieren.



2. Einschränkung der Purinzufuhr mit der Nahrung

Essen Sie maximal 2 bis 3 Portionen Fleisch (100 – 120 g roh) bzw. ca. 50 g magere Wurst, Schinken oder kalten Braten pro Woche!



Verzicht auf purinreiche Lebensmittel

Innereien, Geselchtes, Fleisch- und Knochensuppen, Haut von Huhn oder Fisch, Meeresfrüchte, Ölsardinen, Sardellen, Anchovis, Hering, Makrele, Sprotten

Meiden Sie fettreiche Lebensmittel, da diese die Harnsäureausscheidung hemmen!

Um die Eiweißversorgung trotzdem sicherzustellen, empfiehlt es sich ausreichend fettarme Milch- und Milchprodukte (2-3 Portionen à 250 ml täglich) sowie pflanzliche Eiweißquellen (zB Hülsenfrüchte, Soja, Tofu) zu konsumieren.

Weiters regen Milch und Milchprodukte die Harnsäureausscheidung an.

3. Meiden von Alkohol

Jeglicher Alkohol hemmt die Harnsäureausscheidung!

Bier enthält neben Alkohol auch Purine – ein alkoholfreies Bier ist daher keine günstige Alternative.



4. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter Flüssigkeit, um die Harnsäureausscheidung über die Niere zu unterstützen.

Energiefreie Getränke wie Wasser, Mineralwasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee sollten bevorzugt werden.

Fruchtzuckerhaltige Getränke (Fruchtsäfte, Limonaden, Mineralwasser mit Fruchtzuckerzusatz, Verdünnsirup) sollten möglichst eingeschränkt werden, da eine hohe Zufuhr an Fruchtzucker die Harnsäurekonzentration im Blut erhöhen kann.

Kaffee und Tee beeinflussen die Harnsäure nicht!



Tipps für den Alltag:

Ernährungsumstellung auf eine vollwertige Kost mit reichlich Getreideprodukten, Gemüse und Obst, sowie fettarme Milchprodukten und wenig Fleisch.



- Reduzieren Sie den Fleischkonsum indem Sie Speisen mit einem geringen Fleischanteil bevorzugen zB Reisfleisch, Schinkenfleckerl, gefüllte Paprika. Essen Sie stattdessen reichlich Gemüse, Salat, Getreideprodukte und Kartoffeln.
- Entfernen Sie die Haut von Geflügel- und Fischspeisen, sowie die Schwarte beim Schweinefleisch! Diese sind besonders purinreich.
- Helles und rotes Fleisch haben den gleichen Puringehalt.
- Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsarten wie Dünsten, Garen in Folie, Grillen und verwenden Sie nach Möglichkeit eine beschichtete Pfanne.
- Bevorzugen Sie Gemüsesuppen anstelle von Fleisch- und Knochensuppen, sowie „Packerlsuppen“.
- Meiden Sie Fertigprodukte und würzen Sie mit frischen Kräutern anstelle von Fertigmischungen.
- Machen Sie keine Radikal-Diäten, sondern reduzieren Sie langsam Ihr Körpergewicht.



LEBENSMITTELAUSWAHL

😊	😐	😞
<p>Gemüsesuppe</p> <p>Getreide, -produkte (Brot, Gebäck, Teigwaren)</p> <p>Reis</p> <p>Kartoffeln</p> <p>Milch, -produkte (fettarm)</p> <p>Eier</p> <p>Salat, Gemüse</p> <p>Obst</p> <p>Alkoholfreie Getränke</p>	<p>Fleisch, Wurst (von Schwein/Rind/ Kalb/Wild/Geflügel)</p> <p>Kalter Braten, Schinken</p> <p>Frischer Fisch</p> <p>Hülsenfrüchte (wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Soja)</p>	<p>Rindssuppe</p> <p>Knochensuppe „Packerlsuppe“</p> <p>Innereien (wie Leber, Niere, Milz, Bries)</p> <p>Geselchtes</p> <p>Geräucherter Fisch</p> <p>Fischkonserven</p> <p>Hering, Sardellen</p> <p>Meerestiere</p> <p>Schweinsschwarte</p> <p>Fisch-, Geflügelhaut</p> <p>Fertiggerichte</p> <p>Alkohol und alkoholfreies Bier</p>

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

IDEEN FÜR IHREN PURINARMEN SPEISEPLAN

Gemüsespeisen:

Gemüse Eintopf, Gemüsestrudel, Gemüseauflauf, Kartoffelstrudel, Krautfleckerln, Gemüsesereis, Gefüllte Zucchini, Brokkoli-Nudelauf, Ratatouille, Gratiniertes Karfiol, Gemüselaiabchen, Kartoffelgulasch etc.

Getreidespeisen:

Dinkellaibchen mit Kräutersauce, Vollkorn-Gemüsepizza, Spargelrisotto, Chinesisches Gemüse im Perlweizenring, Hirsegemüseauflauf, Polentapizza, Haferflockenauf, Naturreislaibchen etc.

Warme Süßspeisen:

Topfenknödel, Topfenstrudel, Apfelstrudel, Reisauf, Apfel-Topfenauf, Obstknödeln, Hirse auf etc.

Kalte Küche:

Griechischer Salat, Salatplatte, Gemüsesulz, Frischkäseterrine, Erdäpfelkäse, Käsesalat, Topfenaufstriche, Tomaten mit Mozzarella, Vollkornnudelsalat etc.

ADRESSEN UND LINKS ZUR ERNÄHRUNGSINFORMATION

Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE)

Zimmermannsgasse 3, 1090 Wien

Tel. 01 / 714 71 93; Fax 01 / 718 61 46

info@oege.at;

www.oege.at

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Schwarztorstrasse 87

Postfach 8333

3001 Bern

Tel. 031 385 0000, FAX 031 385 0005

nutrinfo-d@sge-ssn.ch

info@sge-ssn.ch

Unterlagen zur Erstellung der Broschüre:

Hans K. Biesalski, Stephan C. Bischoff und Christoph Puchstein

„Ernährungsmedizin“

Thieme Verlag

Die Harnsäurewerte wurden entnommen aus:

„Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle 2012/13“

Buchtipps:

Ibrahim Elmadfa und Alexa Leonie Meyer

„Harnsäurewerte, Gesundheits-Kompass (GU-Kompass)“

GU-Verlag

Ernst Kriehuber, Irmgard Fortis und Johanna Kriehuber

„Ernährung bei Gicht“

Maudrich Verlag

Karin Hofele

„Richtig einkaufen bei Gicht“

Trias Verlag



Stand: 10.2013

Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller:

Pensionsversicherungsanstalt, Friedrich Hillegeist-Straße 1, 1021 Wien

Fotos: Archiv der PV

DVR: 2108296