

Dr. med. Thilo Kingerter

Hausärztliche Versorgung ♦ Betriebsmedizin

www.Kingerter.de thilo.Kingerter@t-online.de

Freiligrathstr. 267

Tel.: 04421-60877

26386 Wilhelmshaven

Fax: 04421-60870

Ernährungsmedizin in unserer Praxis

Thema: Gicht

Gicht bedeutet eine Überproduktion von Harnsäure, die aus dem Abbau von Purinen im menschlichen Körper entstehen. Dabei kann es zu einer vermehrten Harnsäurebildung oder einer verminderten Harnsäureausscheidung kommen.

Mit verantwortlich hierfür ist eine angeborene Stoffwechselstörung, verstärkt durch falsche Ernährung mit Übergewicht, sowie regelmäßiger Alkoholkonsum. Ab einem Harnsäurewert von **9mg/dl** kann es zu einem **Gichtanfall** kommen.

Die richtige Diättherapie ist die Basis zur Behandlung einer Gicht. Sie ist einfach und von jedermann zu befolgen!

Welche Nahrungsmittel enthalten hohe Konzentrationen von Harnsäure?

- Fleisch:** Schweineleber, Kalbsniere, Huhn gegrillt mit Haut, Hase, Hirsch, Kalbsbraten, Schweinebraten, Reh Rinderbraten und Pute
- Fisch:** Hering- insbesondere mit Haut, Forelle- insbesondere mit Haut, Schellfisch, Scholle, Krabben
- Brot:** Weizenkornbrot, Mischbrot
- Gemüse:** Bohnen (weiße), Erbsen, Schwarzwurzeln, Rosenkohl, Spinat und Blumenkohl, Spargel
Weniger betroffen sind Chinakohl, Feldsalat, Karotten, Kartoffeln, Kopfsalat, Paprika und Tomaten.

Im Bereich der tierischen Eiweißquellen sind Eier, Milch und Milchprodukte zu bevorzugen. Bei der Zubereitung ist insgesamt kochen günstiger als braten, da durch das Kochen ein hoher Anteil von Purinen in das Kochwasser übertritt. (Das Kochwasser muß selbstverständlich verworfen werden!)

- Getränke:** Insgesamt ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von ca. mindestens 2 Liter am Tage zu achten!
Hierbei sind kalorienfreie Getränke, wie Mineralwasser, Kaffee und Tee zu bevorzugen.
A l k o h o l führt zu einer vermehrten Harnsäurebildung und einer Hemmung der renalen Harnsäureausscheidung. Insbesondere ist hier in erster Linie als sehr purinreich das Vollbier!
Alkoholfreies Bier und Wein enthalten k e i n e Purine.