

## Harnsäureerhöhung (Gicht)

### Was bedeutet "Harnsäureerhöhung" (Hyperuricämie)?

Wenn im Serum des Blutes die Konzentration der Harnsäure über einen Wert von etwa 6,5 mg/dl steigt, spricht man von einer "Hyperuricämie". Diese kann zunächst symptomlos bleiben; da aber sich leicht Harnsäurekristalle bilden, die sich in Gelenken und auch der Niere ablagern können, führt dies zu einem Entzündungsreiz, der sehr schmerzhaft verlaufen kann. Dies wird dann als Gichtanfall bezeichnet. Eine typische Lokalisation eines Gichtanfalles ist das Großzehengrundgelenk, das dann anschwillt, gerötet und sehr druckschmerzhaft wird. Männer sind übrigens häufiger hiervon betroffen als Frauen.

### Wie kommt es zur Harnsäureerhöhung?

Man unterscheidet eine primäre (ca. 90%) und eine sekundäre (ca. 10%) Hyperuricämie. Bei der primären Form liegt meist eine verminderte Harnsäureausscheidung (bei normaler Nierenfunktion) in der Niere vor, während die sekundäre Form durch

einen vermehrten Zellabbau, bestimmte medikamentöse Behandlungsformen oder eine verminderte Ausscheidung bei einer "Nierenschwäche" (Niereninsuffizienz) zustande kommt.

### Wie kann man es behandeln?

Grundsätzlich sollte man eine purinarme Kost wählen, das bedeutet einen weitgehenden Verzicht auf Innereien (zB. auch Leber, Leberwurst), geräucherter Fisch, Fischkonserven, fette Fleisch- und Wurstsorten sowie Alkohol (hier speziell: Bier). Auch Linsen und Spargel sind ungünstig, ebenso tierische Fette und Schokolade.

Reichen die diätetischen Maßnahmen und ggf. eine Gewichtsreduktion bei Übergewicht nicht aus, ist unter Umständen eine medikamentöse Behandlung erforderlich. Außerdem sollte man 2 Liter täglich an Flüssigkeitszufuhr einhalten (wenn keine anderen Gründe hier gegen sprechen).

Hier eine kleine Übersicht über geeignete und zu meidende Nahrungsmittel (beispielhaft):

	nicht empfehlenswert 	empfehlenswert 
Fleisch- und Wurstwaren	Innereien (Bries, Leber, Nieren), fettes Fleisch (Schweinebraten, Ente, Gans, Speck) und fette Wurst	begrenzt: fettarme Fleisch- und Wurstsorten (Hähnchen, Wild, magerer Schinken)
Fischgerichte	Hering, Bückling, Ölsardinen, Muscheln, Räucherlachs	begrenzt: Scholle, Seelachs, Heilbutt, Seezunge, Kabeljau
Gemüse, Salate	Erbsen, weiße Bohnen, Linsen, grüne Bohnen, Grünkohl, Spargel, Sellerie, Spinat (in größeren Mengen)	Champignons, übrige Gemüse- und Salatarten, Gurken, Kopfsalat, Kürbis, Rosenkohl, Tomaten, Sauerkraut
Kartoffeln	Pommes frites, Bratkartoffeln	gepellte Kartoffeln, Kartoffelpüree
Obst		alle Arten
Fette, Öle	Butter (in größeren Mengen), Schweineschmalz, Kokosfett, Mayonnaise, Remoulade	pflanzliche Fette und Öle (Margarine, Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl)
Milch, Milchprodukte	fettreiche Milch, fettreicher Käse (über 45% Fettgehalt)	Magermilch, Magerquark, Joghurt; fettarmer Käse (<45% Fettgehalt)
Getränke	Alkohol, speziell Bier	Mineralwasser, Kaffee, Tee, Saft