



Was Sie über erhöhte Harnsäurespiegel im Blut und Gicht wissen sollten

Hyperurikämie ist der ärztliche Fachausdruck für die Erhöhung der Harnsäure im Blut. Es handelt sich um eine Stoffwechselstörung bei der die Harnsäurekonzentration im Blut und im Gewebe ansteigt. Die Harnsäure entsteht im sog. Purinstoffwechsel des Körpers und aus 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.

**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 **7mg/dl Blut**, kann die Harnsäure im Blut nicht mehr vollständig gelöst werden und es bilden sich Kristalle (Urate), die bevorzugt in den Gelenken (v.a. Großzehe und Daumen) und in der Niere (Nierensteine) abgelagert werden.

Eine üppige Mahlzeit mit reichlichem Alkoholgenuß kann dann einen **akuten Gichtanfall** auslösen mit heftigen **Schmerzen, Rötung und Schwellung** des betroffenen Gelenks.

Werden Harnsäurekristalle in der Niere abgelagert, kommt es zu einer **Gichtniere**, deren Folge Nierensteinbildung und Nierenschädigung sein können.

Um Sie vor Nieren- und/oder Gelenkschäden zu bewahren, ist spätestens jetzt eine **medikamentöse Behandlung** erforderlich. Durch die Medikamente wird die Neubildung der Harnsäure gehemmt und so die Konzentration im Blut gesenkt.

Sie selbst können ebenfalls aktiv zur Behandlung beitragen. Insbesondere müssen die Risikofaktoren für die Harnsäureerhöhung beachtet werden.

Zu diesen **Risikofaktoren** gehören: **regelmäßiger Alkoholkonsum, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, hohe Cholesterinwerte.**

Die **richtige Ernährung** und bei Übergewicht eine **Gewichtsabnahme** (aber nicht im Akutstadium eines Gichtanfalls, da beim Fasten die renale Harnsäureausscheidung gehemmt wird) sind die wichtigsten Bestandteile Ihrer Therapie! Auch regelmäßige sportliche Aktivität wirkt sich positiv auf den Purinstoffwechsel aus.

Richtige Ernährung bedeutet, dass Sie auf den Puringehalt bzw. Harnsäuregehalt in Lebensmitteln achten sollen, den Harnsäuregehalt einiger Lebensmittel finden Sie in der Tabelle unten. Purinreiche Lebensmittel sollten Sie meiden (z.B. Innereien und Haut von Geflügel und Fisch).

Weitere **Grundregeln** sind:

- Zum Ausscheiden der Harnsäure ist viel Flüssigkeit notwendig. Deshalb ist eine Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 l pro Tag empfehlenswert. Neben Mineralwasser eignen sich dafür auch verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, Kräuter- und Früchtetees.
- Alkohol stimuliert die körpereigene (endogene) Harnsäureproduktion und sollte deswegen gemieden werden.
- Zur Reduktion des Puringehaltes purinreicher Nahrungsmittel eignet sich das Kochen, da hierbei ein Teil der wasserlöslichen Purine ins Kochwasser übergeht.
- Übermäßige Flüssigkeitsverluste (Sauna, Sonnenbäder, Abführmittel) sollten Sie vermeiden.



**Purin-Gehalt von Lebensmitteln
 nach BDI (Berufsverband Deutscher Internisten)**

Lebensmittel	Purine pro 100 Gramm (in Milligramm)	gebildete Harnsäure pro 100 Gramm (in Milligramm)
PURINARM		
Milch, Joghurt, Quark	0	0
Eier	2	4,8
Salatgurke	3	7,2
Hartkäse	4	7,2
Tomaten, Paprika	4,2	10
Kartoffeln	6,3	15
Obst	4,2-12,6	10-30
Eiernudeln, gekocht	8,4-21	20-50
Reis, gekocht	10,5-14,7	25-35
Weißbrot (Weizen)	16,8 (37,5)	40 (90)
Blumenkohl	18,9	45
Champignons	25,2	60
MITTLERER PURINGEHALT		
Bratwurst	40	96
Apfelsaft, Cola	42	100
Bier, alkoholfrei	42	100
Kabeljau	45	108
Wurst	42-54,6	100-130
Haferflocken	42	100
Putenschnitzel	50,4	120
Fleischbrühe	58,8	140
PURINREICH		
Erbsen	63,0	150
Fisch, gegart	63,0	150
Fleisch, mager (Schwein, Rind, Kalb)	63,0	150
Hähnchenbrustfilet	75,6	180
Linsen	84	200
Schinken	85	204
Schweineschnitzel	88	211,2
Ölsardinen (Sprotten)	200	480
Sprotten	335	802