

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihr Arzt hat bei Ihnen erhöhte Harnsäurewerte festgestellt. Wird der Harnsäurespiegel zu hoch, dann gibt das Blut Harnsäure an das Gewebe ab. Dort kommt es zur Bildung von Harnsäurekristallen, die sich besonders in Gelenken, Nieren und Harnwegen ablagern. Dieses Krankheitsbild wird als Gicht bezeichnet.

Typische Beschwerden sind plötzliche Schmerzen, Schwellung und Rötung an Gelenken (meist große Zehe) sowie schmerzhafte Koliken an Nieren und Harnwegen infolge von Harnsäuresteinen.

Die häufigste Ursache der Gicht ist eine erbliche Stoffwechselstörung. Daneben gibt es auch ernährungsbedingte Ursachen wie ein hoher Alkoholkonsum (Alkohol hemmt die Harnsäureausscheidung!), Überernährung mit Übergewicht und eine falsche Ernährung (zu viel Purin in der Nahrung).

Purine sind Bausteine der Nukleinsäuren, aus denen die im Zellkern lokalisierten Erbanlagen bestehen. Sie werden im Verdauungskanal zu Harnsäure abgebaut. Zu viel Purine in der Nahrung verursachen eine Erhöhung der Harnsäurekonzentration im Blut, die sich dann in einem hohen Harnsäurewert niederschlägt.





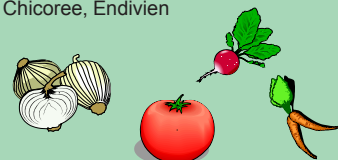















Eine Diät zur Behandlung von Gicht oder zum Vorbeugen der Gicht muß jetzt nicht unbedingt purinfrei sein. Es genügt, wenn mit Hilfe der Ernährung langfristig ein Harnsäurewert im Blut von 5 Milligramm pro 100 Milliliter für Männer und von 4 Milligramm für Frauen eingestellt werden kann.

Die nachfolgende Tabelle bietet Ihnen eine Auswahl an solchen Lebensmitteln an, die wegen des sehr hohen Purin Gehalts **strikt zu meiden** sind (**nicht geeignet**), die Sie wegen des relativ hohen Puringehalts nur in **begrenzter Menge** zu sich nehmen sollten (**bedingt geeignet**), und die Sie wegen des relativ geringen Puringehalts **bevorzugt** verzehren sollten (**geeignet**).

Die Empfehlungen dieser kleinen Broschüre sollen Sie bei der Änderung Ihrer Ernährungsgewohnheiten unterstützen und zu Ihrer baldigen Genesung beitragen.

**Wir wünschen Ihnen gute Besserung!**

# LEBENSMITTELAUSWAHL

	geeignet	bedingt geeignet	nicht geeignet
<b>Fleisch Wurstwaren</b>		Ente, Gans, Huhn, mageres Kalb-, Rind-, Schweinefleisch Leberwurst, Blutwurst, Mettwurst, Fleischwurst 	Innereien (Bries, Herz, Milz, Hirn, Lunge, Zunge, Kutteln, Leber, Nieren) 
<b>Fisch</b>		Krabben, Kabeljau, Scholle, Seezunge, Heilbutt 	Forelle, Hering, Ölsardinen, Sprotten, Anchovis 
<b>Gemüse Hülsenfrüchte Samen und Nüsse</b>	Radieschen, Gurken, Möhren, Rote Beete, Fenchel, Tomaten, Sauerkraut, Zwiebeln, Kopfsalat, Chicoree, Endivien 	Feldsalat, Rosenkohl, Spinat, Spargel, Sauerampfer, grüne Bohnen, Brokkoli, Porree, Artischocken, Blumenkohl, Mais, Kürbis, Wirsing, Petersilie, Paprika (rot), Champignons, Schwarzwurzel, Erdnuß, Mandel, Paranuß, Sesam, Walnuß, Sonnenblumenkerne 	Erbsen, Linsen, Sojabohnen, Sojamehl (teilentfettet), weiße Bohnen 
<b>Obst</b>	sonstige Sorten 	Trockenobst (z.B. Aprikose, Rosine, Pflaume), Banane 	
<b>Getreideprodukte (Brot-, und Teigwaren, Reis)</b>	alle Sorten, vorzugsweise: Vollkomprodukte 		
<b>Kartoffeln</b>	sonstige Kartoffelgerichte, vorzugsweise: unfrittiert, ungebraten 	Püreepulver, Kartoffelchips mit Paprika 	
<b>Milch u. Milch- produkte / Eier</b>	Eier (2-3 pro Woche), Vollmilch, Quark, Joghurt, Käse, Butter, Schlagsahne 		
<b>Fette / Öle</b>	vorzugsw.: pflanzliche Fette, Speiseöle (Margarine, Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Olivenöl) 		
<b>Gewürze</b>	Salz (wenig), Dill, Essig, Knoblauch, Kümmel, Pfeffer 		Fleischextrakt, Fertigsaucen, Fertigsuppen, Suppenwürfel 
<b>Süßwaren</b>	Marmelade, Honig, Zucker, Gelee 	Vollmilchschokolade, Marzipan, Nußgebäck, Nougat, Eiskrem 	
<b>Getränke</b>	Mineralwasser, Kakao, Tee, Kaffee, Obstsäfte, Alkohol (bis 1 Glas Wein oder 1 Glas Bier pro Tag) 		Alkohol (in größeren Mengen) 

# Das sollten Sie beachten!

**A**chten Sie auf eine purinarme Ernährung: Verzichten Sie gänzlich auf sehr purinreiche Nahrungsmittel wie Innereien (z. B. Leber, Bries, Herz, Nieren, Lunge, Kutteln, Zunge) sowie Ölsardinen, Sprotten, alle Fleischextrakte, Fertigsaucen und Fertigsuppen. Purinreiche Nahrungsmittel (Fleisch, Fisch, Wurstwaren und bestimmte Gemüsesorten wie Spargel, Spinat, Feldsalat) nur in kleinen Mengen verzehren. Essen Sie nur einmal täglich höchstens 150 g Fleisch **oder** Geflügel **oder** Fisch **oder** Wurst.

**V**erzichten Sie auf Fleischbrühen. Falls diese nicht zu vermeiden sind, essen Sie zusätzlich kein Fleisch.

**E**ssen Sie möglichst viel Obst und Gemüse!

**E**rnähren Sie sich fettarm und verwenden Sie hauptsächlich pflanzliche Speiseöle und -fette.

**S**chränken Sie den Verzehr von Eiern und Süßspeisen stark ein, da sie andere ernährungsbedingte Krankheiten hervorrufen können.

**U**nterlassen Sie eine üppige Nahrungsaufnahme (z. B. Festessen), da diese einen Gichtanfall auslösen kann.

**S**chränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein, Alkohol hemmt die Harnsäureausscheidung!

**T**rinken Sie viel (mindestens 2 Liter zucker- und alkoholfreie Getränke pro Tag), um die Ausscheidung der Harnsäure sicherzustellen.

**A**chten Sie auf ein normales Körpergewicht!

**V**ernachlässigen Sie wegen fehlender Beschwerden Ihre Diät nicht.

**A**chten Sie auf eine ausreichende Bewegung!

**N**ehmen Sie, falls erforderlich, Ihre harnsäuresenkenden Medikamente regelmäßig ein.

# RICHTIG ESSEN

---

# LEICHT GEMACHT

BEI

# GICHT / HARNSÄURESTEINEN

Ernährungstips zur Vermeidung  
und Behandlung  
von  
erhöhten Harnsäurewerten



ein Ratgeber von  
HENNIG ARZNEIMITTEL, Flörsheim am Main