



Dr. med.
Monika Baumann
Fachärztin für
Physikalische Medizin
und Rehabilitation
in München,
Tel. 089/52 01 13 97
DrBaumann@gmx.de



ten nicht mehr als 500 mg erlaubt. Diese Menge ist schnell erreicht mit Innereien wie Leber oder Nieren und Geflügel mit Haut. Eine kleine Portion von nur 100 g hat einen Harnsäuregehalt von mehr als 150 mg. Auch Fisch, zum Beispiel Räucherlachs, Krabben oder Fischkonserven wie Ölsardinen und Matjes, haben ähnlich hohe Werte. Und sogar Gemüse wie etwa Hülsenfrüchte, Lauch oder Broccoli schlagen mit bis zu 150 mg Harnsäuregehalt pro Portion zu Buche. Auch Hefe enthält Purine. Deshalb nützt es z.B. bei Gicht nicht, Bier durch alkoholfreies Bier zu ersetzen.

Gicht ist eine Volkskrankheit

Die Umstellung auf eine streng purinarme Kost kann Abhilfe schaffen.

Gicht (Hyperurikämie) ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der sich die Konzentration der Harnsäure im Blut erhöht und schmerzhafte Gelenkentzündungen entstehen können. Etwa fünf Prozent der Deutschen leiden heutzutage an Gicht, Tendenz steigend. Männer sind zehnmal häufiger betroffen als Frauen. Bei den meisten Gichtpatienten besteht eine genetische Veranlagung zu einem erhöhten Harnsäurespiegel. Verschiedene Faktoren, vor allem aber eine purinreiche Ernährung, begünstigen den Ausbruch der Gicht.

Purine kommen in pflanzlichen Lebensmitteln und Fleisch vor und werden im Körper zu Harnsäure abgebaut. Ist dieser Prozess gestört, z.B. durch

starken Alkoholkonsum, kann sich die produzierte Harnsäure im Blut anreichern. Es bilden sich Harnsäurekristalle, die sich in Gelenken und Geweben absetzen. Ein akuter Gichtanfall ist die Folge. Typischerweise tritt er zuerst oft in der Nacht am großen Zehengelenk auf, das geschwollen, rot und sehr schmerzempfindlich wird.

Purinarme Ernährung senkt die Harnsäurewerte

Mit einer streng purinarmen Ernährung können die Harnsäurewerte um 40 Prozent gesenkt werden, das heißt, manchmal reicht eine Ernährungsumstellung aus, um die Werte in den Griff zu bekommen. Pro Tag sind bei Patienten mit erhöhten Harnsäurewer-

Viele Milchprodukte darf man bedenkenlos essen

Aber selbst bei den modernen Alternativen zur „purinreichen Kost“ aus Fleisch und Bier, Wellness-Drinks und Joghurts, ist Vorsicht geboten! Sie sind oft gesüßt mit Fruchtzucker, der Fructose, und auch die kann Gicht hervorrufen. Das zeigen aktuelle Ergebnisse einer amerikanisch-kanadischen Langzeit-Studie: Wenn Männer täglich ein fructosehaltiges Getränk zu sich nehmen, steigt ihr Gicht-Risiko um fast 50 Prozent! Auf schmackhaftes Essen muss man trotzdem keineswegs verzichten: Purinarm sind zum Beispiel Kabeljau oder Bierschinken, sogar Weißwürste und Kalbsbrust. Bei vielen Gemüsesorten wie etwa Radieschen, Zucchini, Auberginen, Salate und Salatgurken kann ebenfalls bedenkenlos zugegriffen werden. Käse, Milch und Milchprodukte können ebenso nach Herzenslust verzehrt werden. Sie sind nämlich purinfrei. Obst, das natürlicherweise Fructose enthält, kann ohne Probleme gegessen werden, denn bei einer normalen Tagesportion ist der Fructosegehalt völlig unbedenklich. Nur der Fruchtsaftkonsum sollte reduziert werden.