

Ernährung bei Gicht



Ihre Apotheke informiert

Ihr Arzt hat bei Ihnen zu hohe Harnsäurewerte im Blut festgestellt, möglicherweise hatten Sie bereits einen akuten Gichtanfall. Die folgenden Empfehlungen können Ihnen helfen, die Werte zu senken und die Krankheit in den Griff zu bekommen. Dazu ist es jedoch wichtig, die Ernährungstipps konsequent und langfristig zu beherzigen.

Grundlagen

- Basis ist eine ausgewogene, energieangepasste, purinarme Mischkost. Die in vielen Lebensmitteln enthaltenen Purine werden im Körper zu Harnsäure abgebaut.
- Bringen Sie zuviel Gewicht auf die Waage, versuchen Sie abzunehmen (BMI < 25 kg/m²). Das senkt die Harnsäurewerte.
- Fasten hemmt die Harnsäureausscheidung. Verzichten Sie daher auf Fastenkuren.
- Achten Sie darauf, nicht zu fettreich zu essen. Beim Fettabbau entstehende Abbauprodukte hemmen die Harnsäureausscheidung.
- Trinken Sie viel, mindestens zwei Liter pro Tag (z. B. Mineralwasser, ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee). Das fördert die Harnsäureausscheidung.

Purinarm essen

- Verzichten Sie möglichst ganz auf stark purinhaltige tierische Lebensmittel (z. B. Innereien, Krustentiere, Sardinen, Heringe, Haut von Geflügel).

- Im Rahmen einer „streng purinarmen Kost“ dürfen Sie ein- bis zweimal pro Woche eine Fleisch-, Wurst- oder Fischmahlzeit von je 100 g verzehren.
- Im Rahmen einer „purinarmen Kost“ sollten Sie pro Woche nicht mehr als 300 bis 600 g Fleisch oder Wurst verzehren.
- Eier, fettarme Milch und -produkte (z. B. Käse, Joghurt, Quark, Buttermilch) sind praktisch purinfrei. Sie fördern gleichzeitig die Harnsäureausscheidung über die Nieren.
- Obst und Gemüse können Sie im Prinzip reichlich verzehren. Zu vermeiden sind zum Beispiel purinreiche pflanzliche Lebensmittel wie Kohl, Linsen, Erbsen, weiße Bohnen, Spinat.

Getränkeauswahl

- Auf Kaffee, Tee und Kakao müssen Sie nicht verzichten. Die enthaltenen Purine werden nicht zu Harnsäure abgebaut.
- Alkohol behindert die Harnsäureausscheidung und steigert deren Bildung in der Leber.
- Verzichten Sie auf Bier, egal, ob alkoholfrei oder nicht. Beide enthalten Purine.