

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen ist heute eine Gicht festgestellt worden. Dieser Befund kommt für Sie vielleicht überraschend. Möglicherweise sind Sie auch durch die starken Schmerzen bei einem Gichtanfall abgelenkt. In dieser Situation fällt es natürlich schwer alle Informationen aufzunehmen. Eine Gicht erfordert eine Umstellung der Ernährung und eine langfristige Behandlung und Einstellung des Stoffwechsels.

Als Hilfe habe ich Ihnen die folgenden Informationen zusammengestellt um Ihnen die Möglichkeit zu geben zuhause vieles nachzulesen und sich durch den Kopf gehen zu lassen. Sollten bei der Lektüre Fragen oder Unklarheiten auftreten stehen wir Ihnen gerne jederzeit zu einem Gespräch zur Verfügung. Durch die Umsetzung der Tipps, die Sie in meiner Sprechstunde und mit meinem Informationsblatt bekommen haben und durch die geplanten Laborkontrollen und gegebenenfalls notwendigen weiteren Behandlungen bin ich zuversichtlich, dass wir Ihren Stoffwechsel gemeinsam in den Griff bekommen.

## **Gicht**

### **Was ist Gicht?**

Gicht ist eine Stoffwechselstörung, bei der es zur Ablagerung von Harnsäurekristallen an verschiedenen Körperstellen kommt. Es sind vor allem Gelenke betroffen. Harnsäure entsteht im Körper beim Abbau von so genannten Purinen. Diese Purine bilden sich im körpereigenen Stoffwechsel oder werden mit der Nahrung aufgenommen. Durch eine Störung des Purinabbaus kommt es zu einer Erhöhung des Harnsäurespiegels im Blut und zu einer Ablagerung von Harnsäurekristallen in Gelenken und Geweben. Die scharfkantigen Kristalle zerstören durch Reibung den Knorpel und lösen eine Entzündung aus. Der Harnsäurespiegel kann durch entsprechende Ernährung und Flüssigkeitszufuhr wieder normalisiert werden. Falls der Spiegel dafür zu hoch ist müssen Medikamente eingenommen werden.

Man unterscheidet zwei verschiedene Formen der Gicht.

### **Primäre Gicht**

Es besteht eine angeborene Störung des Purinstoffwechsels. Durch den erhöhten Harnsäurespiegel kommt es zur Ablagerung von Harnsäurekristallen in den Gelenken. Daneben spielen beim Verlauf der Erkrankung Übergewicht und Fehlernährung eine Rolle. Eine bewegungsarme Lebensweise und übermäßiger Alkoholgenuß fördern die Entstehung einer Gicht. Von der primären Gicht sind hauptsächlich Männer im mittleren und höheren Alter betroffen. Teilweise überwiegt die angeborene Störung des Stoffwechsels, so dass es seine Gicht kommt ohne dass auffällige Ernährungsgewohnheiten vorliegen.

## Sekundäre Gicht

Diese tritt als Begleiterkrankung anderer Krankheiten (z. B. Niereninsuffizienz oder Leukämie) auf. Sie kann auch als so genanntes Metabolisches Syndrom zusammen mit anderen Störungen des Stoffwechsels (zum Beispiel Fettstoffwechselstörung / erhöhter Cholesterinspiegel) oder als Folge einer Strahlen- oder Chemotherapie auftreten.

## Wie ist der Verlauf einer Gicht?

Die Gicht kann in Schüben und/oder chronisch verlaufen.

Ein **akuter Gichtanfall** tritt plötzlich meist nachts oder frühmorgens auf. Es kommt zu heftigen Schmerzen. Oft ist das Großzehengrundgelenk betroffen. Seltener Sprunggelenke, Kniegelenke, Fingergelenke oder Handgelenke. Das betroffene Gelenk ist geschwollen. Die Haut ist gerötet. Außerdem kann es zu Fieber, erhöhtem Puls, Kopfschmerzen, Erbrechen und einem allgemeinen Krankheitsgefühl kommen. Unbehandelt kann sich der Krankheitsschub über mehrere Tage hinziehen.

Nach dem ersten akuten Gichtanfall können Wochen, Monate oder sogar Jahre ohne weitere Krankheitszeichen vergehen. Man nennt diese Zeit das **symptomfreie Intervall**.

Für eine Gicht spricht ein erhöhter Harnsäurewert im Blut (der Harnsäurewert liegt bei über 7 mg/dl), das Auftreten einer Gichterkrankung bei Familienangehörigen des Patienten und/oder das schnelle Abklingen der Symptome bei Gabe bestimmter Arzneimittel.

Ohne weitere Behandlung, kann sich eine **chronische Gicht** entwickeln. In diesem Stadium ist die Heftigkeit der Anfälle geringer.

Es besteht eine ununterbrochene geringe Entzündung, die jedoch oft nicht zu Beschwerden führen muss und teilweise auch nicht vom Patienten wahrgenommen wird. Durch die Kristallablagerungen kommt es jedoch zur Zerstörung von Gelenkknorpel und Knochen. Im weiteren Verlauf der Krankheit tritt eine Verformung der Gelenke auf. Der Patient leidet nun unter ständigen Bewegungsschmerzen und Schwellungen.

Typische Folgeerscheinungen sind außerdem Gichtknoten. Die Harnsäureablagerungen findet man in Form kleiner Knötchen vor allem an den Ohrmuscheln, den Händen, den Ellbogen oder den Füßen. Zusätzlich kann es durch die Bildung von Nierensteinen zu schweren Schädigungen der Niere („Gichtniere“) kommen.

Die Gicht ist nicht nur eine Erkrankung der Gelenke sondern gleichzeitig eine schwere Allgemeinerkrankung. Patienten leiden häufig an Bluthochdruck, Störungen im Kohlenhydratstoffwechsel oder einer frühzeitigen Arteriosklerose.

## **Wie wird Gicht behandelt?**

Das Ziel einer Therapie ist immer eine dauerhafte Senkung des Harnsäurewertes im Blut.

## **Umstellung der Ernährung**

Eine Umstellung der Ernährung ist die Grundlage der Gichtbehandlung. Die Gicht ist eine typische Wohlstandskrankheit. Außer einer erblichen Veranlagung sind vor allem hoher Fleisch- und Alkoholkonsum sowie Übergewicht Ursache der Erkrankung.

### **Weniger Purine**

In der Nahrung enthaltene Purine werden im menschlichen Körper zu Harnsäure abgebaut. Achten Sie daher auf den Purin- bzw. Harnsäuregehalt der Lebensmittel. In unserer Ernährungstabelle wird Puringehalt in Harnsäure umgerechnet.

(1 mg Purin entspricht 2.4 mg Harnsäure). Die Zufuhr von Harnsäure sollte etwa 500 mg pro Tag nicht überschreiten. Essen Sie nicht mehr als einmal täglich 100 g Fleisch, Fisch oder Wurst. Meiden Sie Innereien, Schalen- und Krustentiere (Hummer und Krabben), Ölsardinen, Sardellen oder geräucherte Makrelen. Verwenden Sie bevorzugt Gemüsebrühe statt Fleischbrühe. Wer nicht ganz auf Fleisch verzichten möchte, sollte dieses sieden oder dünsten. Braten ist aufgrund der dabei entstehenden purinhaltigen Kruste vermieden werden. Auch bei pflanzlichen Lebensmitteln ist der Puringehalt zu beachten. Der Verzehr von Hülsenfrüchten, Kohl oder Rosenkohl sollte eingeschränkt werden. Erbsen oder Linsen enthalten beispielsweise ebenso viele Purine wie Fleisch. Vorsicht ist außerdem bei Wild, Geflügel, Spinat, Spargel, Pilzen, Nüssen und fetten Bratensossen geboten. Empfehlenswert ist eine vielseitige Kost aus Vollkorn, Gemüse und Obst.

### **Milch und Milchprodukt als Eiweißquelle**

Nahrungsmittel mit einem hohen Eiweißgehalt haben meist einen hohen Puringehalt. Milch, Milchprodukte und Eier sind jedoch nahezu purinfrei und eignen sich daher am besten als Eiweißquelle. Besonders günstig sind fettarme Milchprodukte wie z.B. Magerquark.

### **Weniger Alkohol**

Alkohol ist häufig der Auslöser eines akuten Gichtanfalls. Alkohol hemmt die Harnsäureausscheidung über die Niere und regt die körpereigene Harnsäureproduktion an. Die Ablagerung von Harnsäuresalzen als Kristalle wird so gefördert. Auch der hohe Puringehalt von Bier ist zu beachten. Ein halber Liter Bier enthält 170 mg Harnsäure!

### **Vermehrte Flüssigkeitsaufnahme**

Trinken Sie mindestens 2-3 Liter Flüssigkeit pro Tag (Tee, Wasser, Säfte) um Nierensteinen vorzubeugen und die Harnsäurekristalle auszuschwemmen. Auch Kaffee ist erlaubt.

### **Normalisierung des Körpergewichts**

Kontrollieren Sie Ihr Gewicht regelmäßig. Gegebenenfalls sollten sie langsam und schrittweise abnehmen. Schnelles Abnehmen führte zum Abbau körpereigenen Gewebes und kann dadurch einen Gichtanfall auslösen. Nach erreichtem Abnehmen sollte das Gewicht gehalten werden.

Es empfiehlt sich eine Ernährungsumstellung mit geringerem Fettverzehr, da eine hohe Fettzufuhr die Ausscheidung der Harnsäure hemmt. Auch Bewegung und angemessene sportliche Aktivitäten sind wichtig und helfen bei der Gewichtsreduktion.

### **Medikamentöse Therapie**

Bei einem erhöhten Harnsäurewert ohne weitere Krankheitszeichen ist eine purinarme Ernährung und eine das Trinken von weniger Alkohol meist ausreichend.

Medikamente sind bei stark erhöhten Harnsäurewerten oder bei Beschwerden die trotz Gewichtsabnahme anhalten notwendig. Man unterscheidet zwischen der Behandlung eines akuten Gichtanfalls und der Behandlung im symptomfreien Intervall bzw. Behandlung der chronischen Gicht.

### **Behandlung des akuten Gichtanfalls**

Hier steht die Schmerzlinderung und Entzündungshemmung im Vordergrund.

#### **NSAIDs**

Die sogenannten nichtsteroidalen Antiphlogistika wirken entzündungshemmend und schmerzstillend.

#### **CORTISON**

Cortison wirkt stark entzündungshemmend. Die Nebenwirkungen sind bei kurzfristiger Anwendung gering. Das Mittel sollte jedoch nicht längerfristig angewandt werden.

Während eines akuten Gichtanfalls sollte das betroffene Gelenk ruhig gehalten werden. Der Patient sollte viel Flüssigkeit zu sich nehmen um die Harnsäure aus dem Körper auszuschwemmen.

Behandlung im symptomfreien Intervall und Behandlung der chronischen Gicht

Ziel der Dauertherapie ist es den Harnsäurespiegel im Blut unter 5,5 mg/dl zu senken. Dadurch können weitere akute Gichtanfälle und die Entwicklung einer chronischen Gicht mit der Spätfolge einer Gelenkszerstörung vermieden werden. Hierfür stehen zwei Arzneimittelgruppen zur Verfügung.

**URIKOSTATIKA** hemmen das Enzym Xanthinoxidase, das für den Abbau von Purin zu Harnsäure verantwortlich ist. Es werden vermehrt Harnsäurevorstufen über die Niere ausgeschieden und so der Harnsäurespiegel im Blut erniedrigt.

**URIKOSURIKA** erhöhen die Ausscheidung der Harnsäure über die Nieren. Da es bei der Anwendung vor allem zu Beginn der Therapie zur Ausfällung von Harnsäuresteinen in den Nieren kommen kann muss unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.

Die Auswahl der Arzneimittel, die Dosierung und die Dauer der Therapie wird individuell auf Sie abgestimmt und erfolgt unter wiederholter Kontrolle der Blutwerte. Bei einer Gichttherapie handelt es sich in der Regel um eine Langzeittherapie.

## Beispiele für den Puringehalt verschiedener Lebensmittel

### Lebensmittel, die Purinfrei oder purinarm sind:

Verzehrempfehlung: keine Einschränkung  
Harnsäuregehalt: < 50 mg / 100 g

Käse	Eier	Nüsse
Bananen	Apfel	Orangensaft
Aubergine	Blattsalate	Blaukraut
Chicoree	Chinakohl	Tomaten
Radieschen	Rettich	Fenchel
Paprika	Karotten	Kohlrabi
Gurke	Weißkohl	Sauerkraut
Zwiebel	Zucchini	Kartoffeln
Blumenkohl	Reis, gegart	Nudel (Hartweizengrieß)
Getreideprodukte	Mischbrot	Zartbitterschokolade
Milch- und Milchprodukte		

### Lebensmittel mit mittlerem Puringehalt:

Verzehrempfehlung: selten, maximal 1 x pro Tag  
Harnsäuregehalt: 50 – 150 mg / 100 g

Trockenfrüchte	Müsli	Cornflakes
Roggenvollkornbrot	Linsen	Spinat
Rotkohl	Wirsing	Bohnen
Blumenkohl	Broccoli	Lauch
Mais	Champignons	Rosenkohl
Schwarzwurzel	Kaviar	Scholle
Kabeljau	Rotbarsch	Zander
Miesmuscheln	Schinken, gekocht	Geflügel - ohne Haut
Wild	Lamm	Schwein
Kalb	Wurst	Vollmilchschokolade
Erdnüsse – geröstet, gesalzen		

**Lebensmittel mit hohem Puringehalt:**

Verzehrempfehlung: meiden  
Harnsäuregehalt: > 150 mg / 100 g

Geflügel – mit Haut	Innereien	Schweineschnitzel
Ente	Rinderfilet	Fleischbrühe
Bratensoße	Leberpaste	Salami
Hering	Ölsardinen	Lachs
Makrele	Sprotten	Anchovis (Sardellen)
Krustentiere	Forelle	Hefeprodukte
Grüne Erbsen – gegart	Kichererbsen	Sojabohnen
Bierhefe	Buchweizen	Weissmehl

Wir haben uns bei der Zusammenstellung der Informationen alle Mühe gegeben. Die Störung des Purinstoffwechsels kann jedoch vielfältige Ursachen und Auswirkungen haben, die den Rahmen unseres Informationsblattes bei weitem sprengen. Diese Informationen sind lediglich als Ergänzung zur Behandlung in meiner Sprechstunde gedacht und werden Ihrer individuellen Krankheit nicht gerecht.

Ich hoffe wir konnten Ihnen mit den obigen Informationen eine Hilfestellung geben, damit uns gemeinsam die Einstellung Ihres Harnsäurewertes gelingt.