

## Auf diese Werte kommt es an

### **Bitte Normalgewicht anstreben!**

Berechnung nach dem Body-Mass-Index (BMI):

Körpergewicht in Kilogramm (kg) geteilt durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat (m<sup>2</sup>).

Ein Beispiel: Sie sind 1,70 m groß und wiegen 63 kg. Dann rechnen Sie wie folgt:  $1,70 \times 1,70 = 2,89 \times 63 : 2,89 = \text{BMI } 21,79$  – das ist Normalgewicht (BMI zwischen 19 bis 25)

### **Harnsäurekonzentration im Blut**

Die Harnsäurekonzentration sollte unter 6 mg/dl liegen.

### **Purine pro Tag**

Nehmen Sie pro Tag mit der Nahrung nicht mehr als 170 mg Purine auf.

### **Harnsäure pro Tag**

Aus 170 mg Purinen stellt der Körper etwa 400 mg Harnsäure her. Mehr sollten es pro Tag nicht sein! Die streng purinarme Kost erlaubt sogar nur maximal 125 mg Harnsäure pro Tag.

### **Blutdruck**

Normalwerte anstreben! 80 : 120 mm/Hg sind in Ordnung. Werte darüber sind kontrollbedürftig.

### **Gesamtcholesterin**

Normalwerte anstreben! Maximal 200 mg/dl Blut.

### **Trinken Sie viel!**

Am besten trinken Sie zwischen 1,5 und 2,5 Liter Wasser oder Tee und andere kalorienarme oder -freie Getränke.

### **Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum!**

Reduzieren Sie den Verzehr von Fleisch, essen Sie besser nicht täglich Fleisch.





# RICHTIG ESSEN HÄLT DIE GICHT IN SCHACH

Mit einer ausgewogenen, purinarmen Ernährung stehen Ihre Chancen sehr gut, dass Sie die Gicht in den Griff bekommen und einen erneuten Gichtanfall verhindern. Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Therapie ist, Übergewicht abzubauen. Wie Ihnen das gelingt, erfahren Sie in diesem Kapitel.

## Grundlagen einer gesunden Ernährung bei Gicht

Krank zu sein ist natürlich nicht schön. Aber Sie haben zumindest eine Krankheit, die Sie mit Hilfe der Ernährung mit hoher Wahrscheinlichkeit gut in den Griff bekommen können. Dafür brauchen Sie keine extremen Diäten einzuhalten oder zum Vegetarier zu werden. Ihre Aufgabe als Gichtpatient ist es, auf eine ausgewogene Aufnahme der Nährstoffe zu achten – und den Puringehalt von Lebensmitteln zu kennen. So können Sie die Lebensmittel auswählen, die für Sie passen. Außerdem ist es wichtig, dass Sie Ihre Ernährung dauerhaft umstellen, in Zukunft Ernährungsfehler vermeiden und Ihr persönliches Idealgewicht erreichen und halten.

### Die purinarme Ernährung

Gicht wird, das wissen Sie inzwischen, in den meisten Fällen durch eine falsche Ernährung ausgelöst. Stellen Sie Ihre Ernährung um, ist dies der wirksamste und ungefährlichste Weg, um sowohl akute Gichtanfälle als auch eine chronische Gicht zu vermeiden, aber auch mit chronischer Gicht deutlich besser zu leben. Das Ziel einer gesunden Ernährung ist, dass Sie Ihre Harnsäurewerte unter 6 mg/dl halten,

damit die Harnsäure im Blut löslich bleibt. Das gelingt, wenn Sie pro Tag mit der Nahrung nicht mehr als 170 mg Purine aufnehmen. Daraus stellt der Körper etwa 400 mg Harnsäure her.



170 mg Purine am Tag – dies sollte Ihr Zielwert sein.

Purinreich sind vor allem Innereien wie Bries, Nieren und Leber sowie Muskelfleisch und Wurst. Relativ viele Purine finden sich in der Haut von Geflügel und Fisch sowie in der Schwarte vom Schwein. Hering, Sprotten, Sardellen oder Lachs und Meerestiere wie Hummer und Miesmuscheln enthalten ebenfalls viele Purine. Um einen erhöhten Harnsäurespiegel zu senken, sollten Sie diese Lebensmittel konsequent meiden. Wenn Sie ganz allgemein auf Ihre Harnsäurewerte achten müssen, sind seltene Ausnahmen erlaubt. Auch einige pflanzliche Lebensmittel sind reich an Purinen, zum Beispiel Hülsenfrüchte wie Bohnen, Sojabohnen und Erbsen. Diese Lebensmittel und daraus hergestellte Produkte sollten Sie nicht zu häufig essen.

Schließlich sollten Sie große Mengen an Haushalts- und Fruchtzucker (siehe Seite 42) vermeiden. Auch Alkoholexzesse sollten der Vergangenheit angehören, denn diese begünstigen Gichtanfälle oder Nierensteinkoliken.

Dagegen enthalten beispielsweise Stärke, Milch, Milchprodukte, Fette und Öle, Kürbis sowie einige Obstsorten keine Purine. Purinarm sind verschiedene Gemüsearten, Kartoffeln, Brot, Teigwaren und Speisefette. Zu empfehlen sind außerdem Mandeln, Walnüsse und Haselnüsse.

### **Die purinarme Diät**

Wie oben bereits geschrieben, gilt die Faustregel: Um Gichtanfälle und ein Fortschreiten der Gicht zu verhindern, müssen Sie die Menge der mit der Nahrung aufgenommenen Purine auf etwa 170 mg begrenzen, sodass pro Tag nicht mehr als rund 400 mg Harnsäure produziert werden.



Aus 1 mg Purine entstehen 2,4 mg Harnsäure.

In einigen Fällen müssen Sie am Anfang jedoch etwas strenger sein. Je nachdem, wie hoch Ihre Harnsäurewerte sind, und ob Sie die Therapie mit Medikamenten unterstützen, wird Ihnen Ihr Arzt eine purinarme oder eine streng purinarme Kost empfehlen.

Bei der purinarmen Kost dürfen Sie einmal am Tag maximal 100 Gramm Fleisch, Wurst oder Fisch essen und täglich nicht mehr als ein Glas Wein oder Bier trinken. Innereien, purinreiche Fischarten, Krustentiere, Hülsenfrüchte und größere Mengen Alkohol sind nicht erlaubt. Diese Kost reicht in der Regel aus, um einem Gichtanfall vorzubeugen.

Eine streng purinarmer Diät ist nur in besonderen Fällen nötig, zum Beispiel wenn Sie keine harnsäuresenkenden Medikamente einnehmen können. Bei der strengen Variante nehmen Sie täglich nicht mehr als 125 mg Purine zu sich, daraus entsteht rund 300 mg Harnsäure. Sie dürfen ein- bis zweimal pro Woche 100 Gramm Fleisch, Wurst und Fisch essen. Tabu sind auch bei dieser Diät Innereien, bestimmte Fischarten, Krustentiere und Hülsenfrüchte. Im Unterschied zur purinarmen Ernährung sollten Sie Alkohol ganz meiden.

Um Ihren Zielwert einzuhalten, ist es sinnvoll, mithilfe einer Küchenwaage und einer Lebensmitteltabelle die Tagespurinmengen im Blick zu behalten. Es gibt auch verschiedene Apps, die Sie dabei unterstützen, zum Beispiel von der Deutschen Gicht-Liga e.V. ([www.gichtliga.de/purinrechner](http://www.gichtliga.de/purinrechner)).

### **Lebensmittel mit hohem Puringehalt**

Die folgenden Lebensmittel enthalten viele Purine und sollten deswegen nur in Maßen verzehrt werden:

- Fleisch, Geflügel, Wild, Innereien, Wurst, Fisch, Kruste von Fleisch, Haut von Fisch und Geflügel
- Sojaprodukte, Hülsenfrüchte
- Geräucherte Fisch- und Fleischwaren, Schalen- und Krustentiere
- Kohl, Kohlsprossen, Spinat, Spargel



Eine ausführliche Purintabelle finden Sie im Anhang dieses Buches auf Seite 117.

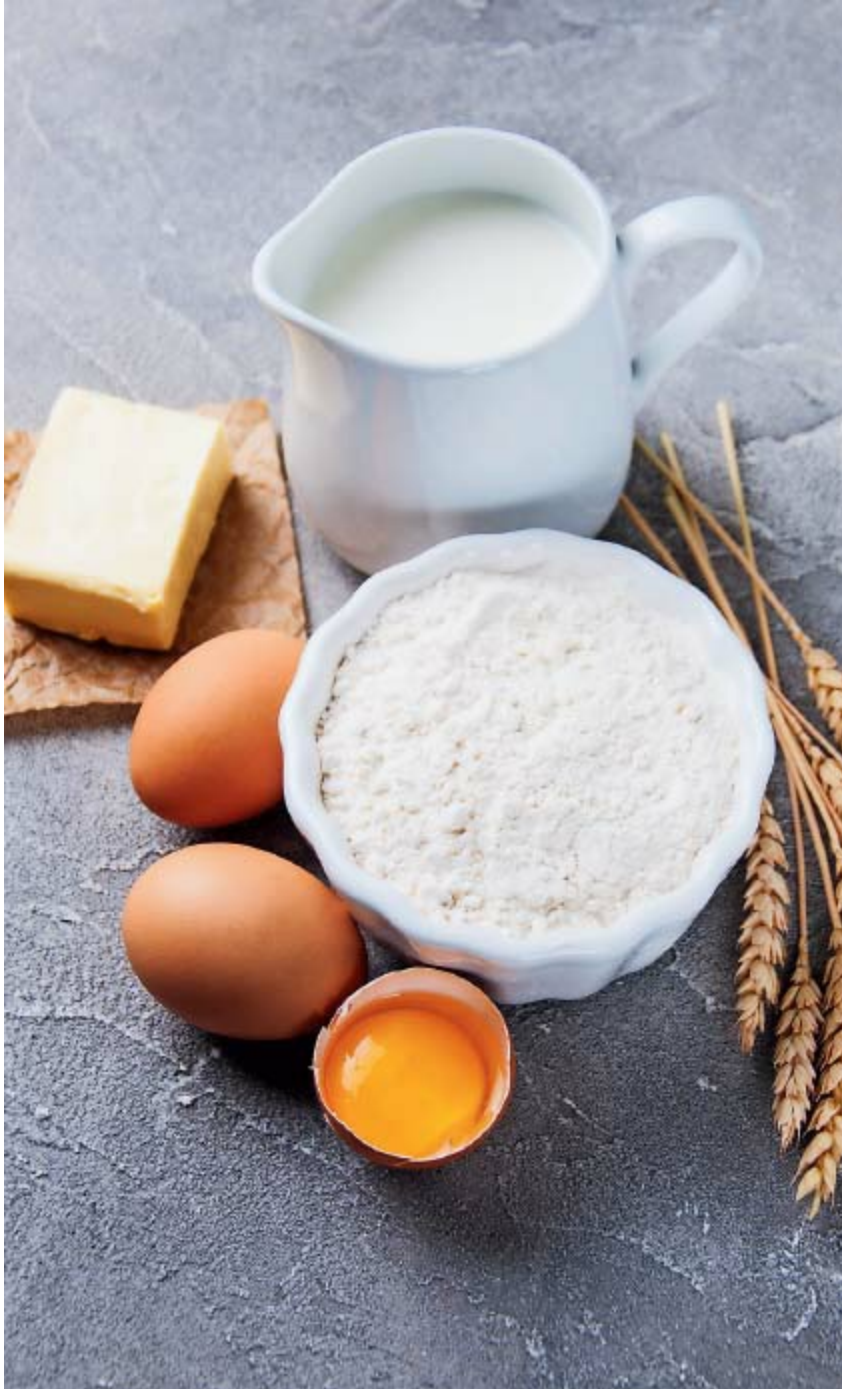
### **Lebensmittel mit geringem Puringehalt**

- Alle anderen Gemüsesorten
- Eier
- Milch und Milchprodukte
- Getreide und Getreideprodukte



Alkohol enthält zwar wenige oder keine Purine, wirkt sich aber negativ auf den Harnsäurespiegel aus. Daher sollten Sie ihn meiden.

Milch und Milchprodukte sowie Getreide sind purinarm.



## Purinarme Ernährung in der Praxis

Eine purinarme Ernährung im Alltag umzusetzen, ist nicht schwer. Am Anfang müssen Sie sich mit ein paar Regeln vertraut machen und Ihre bisherigen Ernährungsgewohnheiten auf den Prüfstand stellen. Sobald Sie wissen, wo Sie