

man spornt sich gegenseitig an. Sie können sich zum Sport verabreden, über Erfolge und Misserfolge austauschen, gemeinsam kochen ... das hilft Ihnen, am Ball zu bleiben.

- Wiegen Sie sich regelmäßig – jedoch nicht täglich. Die wöchentliche Gewichtskontrolle ist besser als die tägliche. Die kleinen und oft nicht zu erklärenden Gewichtsschwankungen von einem Tag auf den anderen sind uninteressant. Sie schauen einmal in der Woche nach, wie sich Ihr Gewicht verändert hat.
- Gehen Sie die Ernährungsumstellung langsam an. Beginnen Sie mit den Änderungen, die umzusetzen Ihnen nicht allzu schwerfällt. So haben Sie nicht das Gefühl, auf etwas zu verzichten. Ab Seite 20 finden Sie viele Tipps zu einer alltäglichen gesunden Ernährung, die Ihnen dabei hilft, abzunehmen und Ihren Harnsäurespiegel im Griff zu behalten. Lassen Sie sich anregen! Vielleicht entdecken Sie z. B. verschiedene Frischkäsesorten neu als leckeren Brotbelag und lassen dafür die Salami und die Leberwurst weg.
- Das Führen eines Ernährungsprotokolls gibt Ihnen einen guten Überblick über Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten. Wenn Sie sich professionell beraten lassen, kann das Ernährungstagebuch zudem Ihren Beratern dabei helfen, den für Sie optimalen Tagesplan zu erstellen.
- Machen Sie sich die konfuzianische Anweisung „Hara hachi bun me“ zu eigen. Sie bedeutet: Iss nur so viel, bis dein Magen zu 80 Prozent gefüllt ist. Anders ausgedrückt: Halten Sie Maß.

Gelingt es Ihnen, Ihr Gewicht dauerhaft zu senken, kommt das Ihrem Harnsäurespiegel zugute. Sie dämmen die Gicht ein bzw. beugen Gichtanfällen vor und können – in Absprache mit Ihrem Arzt – die Dosierung Ihrer Gichtmedikamente oft reduzieren. Es lohnt sich also, gegen zu viele Kilos auf der Waage anzugehen, auch wenn der innere Schweinehund oft sehr hartnäckig ist. Lassen Sie sich von eventuellen Rückschlägen nicht entmutigen und bleiben Sie am Ball! Sie schaffen das!

Nährstoffe in der purinarmen Ernährung

Eiweiß

Das Wort „Protein“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „das Erste, das Wichtigste“. Das spiegelt den Stellenwert dieses Nährstoffes sehr gut wider, denn ohne Eiweiß funktioniert kein Leben. 1 Gramm Eiweiß liefert 4 Kilokalorien Energie.

Unser Körper benötigt Eiweiß als Baustein für neue Zellen (z. B. Muskelzellen) und zur Produktion vieler körpereigener Hormone (z. B. Insulin) und Enzyme (z. B. Verdauungsenzyme). Wenn Eiweiß fehlt, nehmen die Abwehrkräfte sowie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit rapide ab.

Eiweiß aus tierischen Lebensmitteln ist für unseren Körper zwar leichter verdaulich als pflanzliches Eiweiß. Jedoch liegt die tägliche Eiweißzufuhr der Deutschen mit 100 Gramm pro Tag deutlich über den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Diese lautet für Gesunde sowie für Menschen mit Hyperurikämie und Gicht: 15 Energieprozent Eiweiß sollten pro Tag ge-

gessen werden. Das entspricht maximal 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht.

Eine hohe Eiweißzufuhr ist bei Gicht insbesondere dann problematisch, wenn die Lebensmittel auch noch viele Purine enthalten, wie es bei tierischen Produkten der Fall ist. Vielleicht fällt es Ihnen schwer, ganz auf Fleisch, Wurstwaren oder Fisch zu verzichten. Dann sollten Sie den Konsum zumindest reduzieren und diese Lebensmittel nur in Maßen genießen. Und achten Sie darauf, dass die anderen Mahlzeiten entsprechend zusammengestellt sind.

Grundsätzlich gilt: Mit einer vegetarischen Ernährung können Sie Ihren Eiweißbedarf purinarm decken.

Eiweißreiche, aber purinarme Lebensmittel – bei Hyperurikämie und Gicht gut geeignet	Eiweiß- und purinreiche Lebensmittel – bei Hyperurikämie und Gicht nicht geeignet
Milch	Fleisch
Käse	Wurstwaren
Sauermilchprodukte wie Joghurt	Innereien
Quark	Geflügel
Eier	Fisch

Fett

Fette werden unterschieden in gesättigte Fettsäuren sowie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Unser Körper benötigt alle Fettarten in unterschiedlichen Mengen. Für unseren Körper ist Fett ein wichtiger Energielieferant. Allerdings liefert 1 Gramm Fett mit 9 Kilokalorien mehr als doppelt so

viel Energie wie Eiweiß und Kohlenhydrate.

Unser täglicher Speiseplan sollte nicht mehr als 70 bis 80 Gramm Fett enthalten. Diese Gesamtmenge ist je nach Essgewohnheiten schnell erreicht, so verzehren auch in Deutschland viele Menschen pro Tag mehr als das Doppelte an Fett: durchschnittlich rund 140 Gramm. Das ist deutlich zu viel.

Die Empfehlungen für die Fettzufuhr lauten für Gesunde sowie für Patienten mit Hyperurikämie und Gicht: 35 Energieprozent Fett pro Tag. Das entspricht rund 1 Gramm Fett pro Kilogramm Körpergewicht. Patienten, die nicht nur einen erhöhten Harnsäurespiegel haben, sondern auch übergewichtig bzw. adipös sind, sollten die Fettzufuhr noch weiter senken, um ihr Körpergewicht langsam zu reduzieren.

Gesättigte Fette finden sich reichlich in tierischen Lebensmitteln mit hohem Fettgehalt, beispielsweise in fettem Käse, fetter Wurst, fettem Fleisch oder fetter Milch und Milchprodukten. Transfettsäuren entstehen bei der Fetthärtung oder in stark erhitzten Fetten. Sie können Transfettsäuren reduzieren, wenn Sie auf Lebensmittel verzichten, welche den Packungsaufdruck „enthält gehärtete Fette“ tragen.

Pflanzliche Fette sind fast immer gesundheitlich günstiger einzustufen als tierische. Bei zu hohen Cholesterinwerten ist als Streichfett dünn gestrichene Diäthalbfettmargarine zu empfehlen.

Zum Kochen und Braten ist gut erhitzbares Pflanzenöl ideal, z. B. Soja-, Raps- oder Sonnenblumenöl. Behalten Sie jedoch auch hierbei die Menge im Blick. Ein guter Tipp ist: Legen Sie sich zum Abmessen des Öls einen Teelöffel neben den Herd.

Für Salatdressings sind kaltgepresste Olivenöle, Walnussöl oder Traubenkernöl hervorragend geeignet. Machen Sie es sich auch hier zur Gewohnheit, die Menge mit dem Löffel abzumessen.

Die Nährstoffe auf Ihrem Teller

Über den Tag verteilt nehmen Sie eine bestimmte Menge an Kalorien, also an Energie auf. Diese bestehen in erster Linie aus den beschriebenen Nährstoffen. Für eine ausgewogene Ernährung sollten diese Nährstoffe in einem günstigen Verhältnis zueinander stehen. Das heißt, von der Gesamtenergiemenge am Tag sollten

- 50–60 Prozent aus Kohlenhydraten,
- 15 Prozent aus Eiweiß und
- 30 Prozent aus Fett stammen.



Kohlenhydrate

Die Kohlenhydrate zählen zusammen mit Eiweiß und Fett zu den Hauptnährstoffen. 1 Gramm Kohlenhydrate liefert 4 Kilokalorien. Kohlenhydrate sind der schnelle Energielieferant für die Muskeln unseres Körpers, sie sind in Getreide, Brot, Kartoffeln, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Salaten enthalten, allerdings auch in Süßigkeiten, Säften, Limonaden, Honig, Kuchen, Keksen, Eis und Schokolade.

Kohlenhydrate werden in Einfachzucker, Doppelzucker und Vielfachzucker unterteilt. Zu den Einfachzuckern gehören Traubenzucker (Glukose), Fruchtzucker (Fructose) und Schleimzucker (Galaktose). Zu den Doppelzuckern zählen z. B. Haushaltszucker und Milchzucker (Laktose), zu den Vielfachzuckern gehört Stärke.

Bei Menschen mit Hyperurikämie oder Gicht sollte der größte Teil der Kohlenhydrate aus der Gruppe der komplexen Kohlenhydrate stammen. Das bedeutet, dass Sie bei Kartoffeln, Getreideprodukten, Gemüse, Salaten, Hülsenfrüchten und Obst zugreifen dürfen. Diese Nahrungsmittel liefern reichlich gesunde Kohlenhydrate und Ballaststoffe, außerdem Vitamine und Mineralstoffe, jedoch wenig Energie in Form von Kilokalorien.

Ballaststoffe

Obwohl Ballaststoffe der Gruppe der Kohlenhydrate zugeordnet sind, enthalten sie weder Kalorien, noch erhöhen sie die Harnsäurekonzentration im Blut. Früher dachte man, Ballaststoffe seien unnötiger Ballast, weil sie unverdaut wieder ausgeschieden werden. Heute weiß man, dass sie viele

wichtige Funktionen im menschlichen Verdauungsapparat übernehmen. Ballaststoffe quellen im Dickdarm auf und beschleunigen dadurch die Darmpassage. Dadurch beugen sie Verstopfung, Darmerkrankungen und sogar Krebs vor. Eine ballaststoffreiche Ernährung sorgt für eine lang anhaltende Sättigung und ist auch in der Lage, erhöhte Blutfettwerte zu senken.

Gute Ballaststofflieferanten sind Vollkornprodukte (Brot, Nudeln, Reis), Müsli, Kleie, Leinsamen, Gemüse, Kartoffeln und Obst. Wenn Sie nun mehr Ballaststoffe zu sich nehmen, müssen Sie unbedingt darauf achten, ausreichend zu trinken, da Ballaststoffe reichlich Flüssigkeit zum Quellen benötigen. Die tägliche Trinkmenge sollte mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit betragen.

Fruchtzucker (Fruktose)

wird häufig als Süßungsmittel in Softdrinks und Multivitamin Säften eingesetzt. Seine Süßkraft ist höher und die Produktionskosten sind geringer als bei normalem Haushaltszucker.

Doch der vermeintlich gesündere, weil „natürliche“ Fruchtzucker ist mit Vorsicht zu genießen. Seit einigen Jahren ist bekannt, dass Fruchtzucker einen direkten Effekt auf die Harnsäure und damit auf die Entstehung der Gicht hat. Bereits wenige Minuten nach dem Konsum fruktosehaltiger Getränke steigt die Harnsäurekonzentration im Blut und Urin an. Ursache dafür ist der Fruchtzuckerstoffwechsel im Körper, der – stark vereinfacht ausgedrückt – zur Steigerung der körpereigenen Purinbildung führt. Ähnlich wie Alkohol hemmt der Fruchtzucker zu-

sätzlich die Harnsäureausscheidung über die Nieren. Besonders ausgeprägt ist dieser Effekt bei Menschen, deren Harnsäurespiegel bereits erhöht ist.

Auf Obst und Obstsäfte müssen Gichtpatienten trotzdem nicht verzichten, denn Obst hat auch viele positive Effekte – es sollten jedoch nicht mehr als zwei Portionen am Tag sein. Aber bereits ein fruchtzuckerhaltiges Süßgetränk pro Tag erhöht bei einem gesunden Menschen das Gichtrisiko um 45 Prozent. Daher sollten Patienten mit Hyperurikämie unbedingt fruchtzuckerhaltige Süßgetränke meiden!



Vitamine und Mineralstoffe

Mikronährstoffe spielen eine große Rolle in unserem Körper. Vitamine liefern zwar keine Energie, sind jedoch für den Stoffwechsel enorm wichtig, indem sie die Verwertung von Kohlenhydraten, Eiweißen und Mineralstoffen regulieren. Vitamine stärken unser Immunsystem und sind unverzichtbar beim Aufbau von Zellen, Blutkörperchen, Knochen und Zähnen. Auch Mineralstoffe liefern keine Energie, sind jedoch für viele Funktionen im Körper unentbehrlich. Die bekanntesten Mineralstoffe sind Kalzium, Magnesium und Eisen.

Bei einer abwechslungsreichen, ausgewogenen vegetarischen Ernährung ist der Bedarf an allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen in der Regel gedeckt. Dennoch sollte Sie bei einigen Nährstoffen aufmerksam sein, wenn Sie ganz auf Fisch und Fleisch verzichten: Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Eisen, Zink, Jod und B-Vitaminen. Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkorngetreide helfen, Eisen- und Zinkmangel vorzubeugen. Eier, Milch und Milchprodukte und jodiertes Speisesalz versorgen Sie mit Jod und B-Vitaminen, insbesondere B12.

Tritt trotzdem ein Mangel auf, können Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein. Nehmen Sie aber Vitamin- und Mineralstoffpräparate bitte nur nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt ein.

Richtig trinken

Patienten mit Gicht sollten darauf achten, genug zu trinken. Wassermangel kann mit ein Auslöser für Gicht sein. Daher sollten Menschen mit erhöhten Harnsäurewerten

mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, im Sommer gerne mehr. Dies trägt dazu bei, die Harnsäuremenge im Blut und Urin zu verdünnen und damit das Risiko eines Gichtanfalls zu reduzieren.

Besonders geeignet, da purinarm bzw. purinfrei sind folgende Getränke:

- Mineralwasser
- Saftschorlen (1/3 Fruchtsaft und 2/3 Mineralwasser)
- Kräuter-, Früchte- und Schwarztee
- Lightgetränke (nicht mit Fruktose gesüßt, sondern mit Süßstoff)
- Kaffee (ca. 4–6 Tassen am Tag)

Entgegen früherer Meinung haben Kaffee und Tee keinen negativen Effekt auf die Harnsäure im Blut. Studienergebnisse sprechen sogar dafür, dass Kaffeekonsum vor

