



## Hyperurikämie und Gicht

Liebe Patientin, lieber Patient,

unter Hyperurikämie versteht man einen zu hohen Harnsäurespiegel im Blut infolge einer vermehrten Bildung oder einer verminderte Ausscheidung von Harnsäure. Ein hoher Harnsäurespiegel steigert das Risiko für die Entstehung von Gichtanfällen, da sich dann die Harnsäure im Blut ansammelt und es zu Ablagerungen von Harnsäurekristallen in Gelenken, Nieren und Harnwegen kommt. Folgen davon können z. B. starke Schmerzen in den Gelenken und langfristig Nierenversagen und Bluthochdruck sein.

Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Konzentration der Harnsäure und damit auf die Entstehung von Gichtanfällen. Denn Harnsäure entsteht beim Abbau von Purinen, daher empfiehlt sich bei Gicht eine purinarmer Ernährung.

### Praxisempfehlungen:

- Einhalten bzw. Erreichen eines normalen Körpergewichts. Bleiben Sie in Bewegung!
- Vermeidung purinreicher Nahrungsmittel (siehe Tabelle).
- Alkoholkonsum einschränken bzw. vermeiden, denn Alkohol fördert die Harnsäurebildung und hemmt dessen Ausscheidung (auch alkoholfreies Bier!).
- Viel Wasser (mind. 2 Liter/Tag) trinken, da dieses die Ausscheidung und Verdünnung der Harnsäure im Blut und Urin erhöht.
- Vermeiden Sie Fastenperioden und Low Carb Diäten (Gefahr einer Ketoazidose, dadurch verringerte Harnsäureausscheidung).

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

**Herzlichst**  
**Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin**

*Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.*

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	1/2

## Puringehalte in Lebensmitteln:

PURINARM, FREIER VERZEHR	MITTLERER PURINGEHALT, SELTENER VERZEHR	HOHER PURINGEHALT, VERZEHR MEIDEN
Milch- und Milchprodukte, Eier		
Obst		Trockenobst
Nüsse	Mandeln, süß	Erdnüsse geröstet und gesalzen,
Blattsalate, Tomaten, Paprika, Radieschen, Fenchel, Karotten, Gurke, Zwiebel, Kürbis, Kartoffeln	Spinat, Rotkohl, Wirsing, Lauch, Blumenkohl, Broccoli, Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Sojabohnen, Linsen, grüne Erbsen, dicke Bohnen), Champignons	
Reis, Nudeln, Grieß, Weißbrot, Mischbrot	Haferflocken, Knäckebrot, Cornflakes, Vollkornbrot	
	Fleisch ohne Haut, frisches Fleisch	Wurst, Fleisch mit Haut
	Fisch (Scholle, Kabeljau, Rotbarsch)	Muscheln, Krustentiere (Hummer, Krabben), Hering, Lachs, Makrele, Sardellen, Ölsardinen,
		Tomatenketchup, Tomatenmark

***Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.***

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	2/2