Gicht: Worauf Betroffene bei der Ernährung achten sollten

Chefarzt Dr. med. Carsten Breß empfiehlt Gicht-Patienten auf purinreiche Lebensmittel zu verzichten. Denn sie erhöhen den Harnsäurewert im Körper und können sogar Gichtanfälle auslösen. Früher wurde die Stoffwechselkrankheit auch Krankheit der Könige genannt.

Neues Jahr, neue Vorsätze! Welche haben Sie ins Auge gefasst? Mehr Bewegung, gesündere Ernährung und weniger Alkohol vielleicht? Das ist keine schlechte Idee, eignet sich der Jahresanfang doch schließlich perfekt, um endlich mehr auf sich und die eigene Gesundheit zu achten. Das bedeutet auch konsumieren in Maßen. Mit der richtigen Ernährung können Menschen Krankheiten wie beispielsweise Gicht und daraus resultierenden Anfällen vorbeugen, so Dr. med. Carsten Breß.

Von Gicht Betroffene sollten purinreiche Lebensmittel, dazu gehören unter anderem Fleisch und Alkohol, meiden.
Fotos: pixabay

Gicht - was ist das?

„Gicht ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der sich zu viel Harnsäure im Körper ansammelt. Es entstehen schließlich Harnsäure-Ablagerungen“, erklärt der Chefarzt der AMEOS Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin. „Ein ganz typisches Symptom eines Gichtanfalls sind heftige Gelenkschmerzen. Erstmals häufig in der großen Zehe. Sie ist dann gerötet und geschwollen. Betroffene haben Schwierigkeiten, das Gelenk überhaupt zu bewegen“, berichtet Carsten Breß von seinen Erfahrungen als Arzt. In der Notaufnahme klagen immer wieder Patienten über derartig heftige Gelenkschmerzen. „Sogar die Bettdecke wird ihnen zu viel.“ Es hilft, das Bein hoch zu lagern, zu kühlen und den Anfall mit entzündungshemmenden Medikamenten zu behandeln, so der Mediziner.

Chefarzt Dr. med. Carsten Breß
Foto: AMEOS

Ursachen der Erkrankung

Die Neigung zu einem erhöhten Harnsäurespiegel ist oft angeboren. Dennoch begünstigen verschiedene Auslöser den Ausbruch dieser Stoffwechselerkrankung. Dazu gehören sowohl Krankheiten als auch Medikamente. Es zählen aber auch eine ungesunde Ernährung, ein Mangel an Bewegung und Übergewicht dazu, erläutert der Chefarzt. Männer sind häufiger von Gicht betroffen als Frauen. Es wird vermutet, dass die weiblichen Geschlechtshormone bis zu den Wechseljahren einen gewissen Schutz bieten. „Es könnte aber auch daran liegen, dass sich Frauen gesünder ernähren“, mutmaßt Carsten Breß vorsichtig.

In der täglichen Nahrung der Menschen stecken zu viele Purine.

Purine, was ist das?

Purine gehören zu den grundlegenden Bausteinen des menschlichen Organismus. Kurzum: Der Körper müsste sie eigentlich nicht über die Nahrung aufnehmen, denn er stellt die organische Verbindung selbst her. Da nun aber fast jedes Lebensmittel Purine enthält, sieht sich der Körper damit konfrontiert, sie zu verstoffwechseln. Dabei entsteht Harnsäure als Abfallprodukt. Deshalb sollten Gicht-Patienten darauf achten, purinreiche Lebensmittel zu meiden oder sie lediglich in Maßen zu genießen, so der Chefarzt. Dazu zählen beispielsweise Fleisch, Wurst, Bohnen, Erbsen, Linsen, aber auch Bier und hochprozentiger Alkohol, betont er. „So treten mit Beginn der Grillsaison oft vermehrt Gicht-Anfälle bei Menschen auf.“ Der Grund: Es wird viel Fleisch gegessen und Bier getrunken. Früher, weiß Carsten Breß, wurde Gicht auch die Krankheit der Könige genannt. Denn der Tisch der Monarchen war meist üppig gefüllt mit allerlei Leckereien.

Eine gesunde, purinarme Ernährung kann also helfen, Gichtanfällen vorzubeugen. Zudem sollten Patienten ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Extremes Fasten empfiehlt der Chefarzt allerdings nicht. Übergewicht sollte nur langsam reduziert werden, um der Krankheit zu Leibe zu rücken.

„Wird Gicht über Jahre nicht behandelt, kann die Krankheit die Gelenke sogar so stark angreifen, dass der Betroffene endoprothetisch versorgt werden muss. Sprich, ein künstliches Gelenk wird eingesetzt“, erklärt der Mediziner. Also, verlieren Sie Ihre guten Vorsätze nicht aus den Augen!

Von Uta Hertzfeldt

AMEOS

AMEOS Klinikum Ueckermünde
Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin
Ravensteinstraße 23 • D-17373 Ueckermünde
Telefon: 039771 41-204 • Fax: 039771 41-209 • Mail: sekr.chir@ueckermuende.ameos.de

ANZEIGE