



Ernährung bei Hyperurikämie und Gicht

Inhalt

► Merkblatt Ernährung bei Hyperurikämie und Gicht / November 2011

- 2 Was ist Hyperurikämie?
- 2 Was ist Gicht?
- 2 Vorbeugung und Behandlung von Gicht
- 2 Ernährung und Gicht
- 3 Körpergewicht und Gicht
- 3 Hyperurikämie und Gicht – das merke ich mir
- 4 Ernährungsempfehlungen bei Hyperurikämie und Gicht
- 6 Quellen
- 6 Impressum



Ernährung bei Hyperurikämie und Gicht

Was ist Hyperurikämie?

Von einer Hyperurikämie spricht man, wenn erhöhte Harnsäurewerte im Blut feststellbar sind. Sie ist Folge einer Störung des Harnsäurestoffwechsels.

Harnsäure ist ein Abbauprodukt von Purinen und wird daher einerseits vom Körper selbst hergestellt und gelangt andererseits als Abbauprodukt von Purinen in unseren Körper. Purine sind natürliche Bestandteile des Erbmaterials und folglich in den meisten tierischen wie auch pflanzlichen Nahrungsmitteln in unterschiedlichen Mengen zu finden.

Die Ausscheidung von Harnsäure erfolgt zum grössten Teil über die Nieren (70–80 %), der Rest wird über den Darm ausgeschieden. Eine Hyperurikämie entsteht, wenn Harnsäure vermehrt gebildet oder vermindert ausgeschieden wird. Eine Hyperurikämie verläuft oft ohne Schmerzen und wird dadurch nicht immer sofort entdeckt.

Was ist Gicht?

Gicht ist eine entzündliche rheumatische Erkrankung, die durch die Ablagerung von Harnsäurekristallen in Gelenken und umliegenden Geweben entsteht. Ist der Harnsäuregehalt im Blut länger und über einen bestimmten Wert erhöht, bilden sich Harnsäurekristalle. Ein Gichtanfall kommt meistens plötzlich und unangemeldet – häufig während des Schlafs – und äussert sich durch starke Schmerzen und Schwellung im betroffenen Gelenk (vielfach im grossen Zeh). Kristalle können auch im Gewebe ausserhalb der Gelenke abgelagert werden und auch hier eine schmerzhafte Entzündung auslösen.

Etwa 1–2 % der erwachsenen Bevölkerung leiden an Gicht, Tendenz steigend. Männer sind häufiger betroffen als Frauen und mit zunehmendem Alter steigt die Häufigkeit an (bis zu 7 % bei Männern und 3 % bei Frauen).

Vorbeugung und Behandlung von Gicht

Ein akuter Gichtanfall muss in jedem Fall ärztlich abgeklärt und behandelt werden. Zur Vorbeugung von weiteren Anfällen sollten ausserdem gemeinsam mit dem Arzt Risikofaktoren ermittelt und angegangen werden. Zu den Risikofaktoren gehören die Einnahme spezifischer Medikamente, Übergewicht,

Alkoholkonsum und unausgewogene Ernährungsgewohnheiten. Auslöser von Gichtanfällen, wie übermässiger Alkoholenuss und üppiges, purinreiches Essen sollten vermieden werden.

Weitere Risikofaktoren: Diabetes, Insulinresistenz, genetische Prädisposition.

Ernährung und Gicht

Die bei Gicht empfohlene Änderung des Ess- und Trinkverhaltens ist eine begleitende Massnahme und oft Schwerpunkt der Therapie; sie ist aber kein Ersatz für die medizinische Betreuung. Ihr Ziel ist in erster Linie, die Konzentration der Harnsäure im Blut und deren Auskristallisierung zu verringern.

Die **Trinkmenge** sollte täglich mindestens 2 Liter betragen, um die Ausscheidung der Harnsäure via Niere und Urin zu unterstützen. Ungesüsste, alkoholfreie Getränke sind vorzuziehen.

Der Konsum von fruchtzuckerhaltigen Getränken (wie z.B. Limonaden) sollte möglichst eingeschränkt werden, da eine hohe Zufuhr von **Fruchtzucker** die Harnsäurekonzentration im Blut zu erhöhen scheint. Dies betrifft vor allem mit Fruchtzucker und/oder Fruktosesirup gesüsste Limonaden.

Alkoholische Getränke, insbesondere Bier und Spirituosen, sollen möglichst ganz weggelassen werden. Alkohol erhöht die Harnsäurekonzentration im Blut, indem er die körpereigene Produktion erhöht und gleichzeitig die Ausscheidung hemmt. Bier enthält neben Alkohol auch Purine. Daher enthält alkoholfreies Bier ebenfalls Purine und ist als Ersatz nicht geeignet.

Kaffee – mit und ohne Koffein – scheint einen positiven Einfluss auf die Harnsäurewerte zu besitzen; andere koffeinhaltige Getränke wie z.B. Tee hingegen nicht. Der Konsum von Kaffee muss daher im Zusammenhang mit Gicht nicht eingeschränkt werden.

Der Verzehr von **Fleisch, Geflügel (v.a. Haut), Innereien, Fisch (v.a. Haut) und Meeresfrüchten** erhöht den Harnsäurespiegel und sollte daher auf ein Minimum eingeschränkt werden.



Milchprodukte hingegen regen die Ausscheidung von Harnsäure an. Dieser Effekt wird auf die Milchproteine (Kasein, Laktalbumin) zurückgeführt. Es sind allerdings fettarme Lebensmittel zu bevorzugen, da eine **hohe Fettzufuhr** die Entstehung so genannter Ketonkörper begünstigt, welche die Ausscheidung der Harnsäure über die Niere hemmen.

Da der Konsum an purinreichen Lebensmittel wie Fleisch und Fisch bei Gicht eingeschränkt werden muss, sind **pflanzliche Eiweissquellen** wichtig. Tierisches Protein ist meist besser verwertbar als pflanzliches. Geschickte Kombinationen von pflanzlichen Lebensmitteln steigern jedoch die Verwertbarkeit der Eiweisse für den Körper. Beispielsweise Ei mit Kartoffeln in einem Kartoffelgratin oder Milch mit Getreide in einem Birchermüesli (mehr zum Thema finden Sie unter den „Zusatzfolien Eiweisse“).

Pflanzliche Purinquellen, wie z.B. Hülsenfrüchte, haben, entgegen früherer Meinung, keinen Einfluss auf die Entstehung von Gicht und müssen nicht eingeschränkt werden.

Puringehalt verschiedener Lebensmittel (in mg Harnsäure / 100 g):

Lebensmittel	Puringehalt pro 100 g
Fleischextrakt	3300 mg
Innereien	250–550 mg
Thunfisch	257 mg
Sardellen	239 mg
Kalb- / Schweinefleisch	100–150 mg
Kalbsbratwurst	91 mg
Eier	5 mg
Milch / Milchprodukte	0 / 0–30 mg
Obst / Gemüse	10–30 mg

Körpergewicht und Gicht

Übergewichtige Personen leiden häufiger an Gicht als Normalgewichtige. Eine mögliche Erklärung dafür ist die übergewichtsbedingte Insulinresistenz, welche einen negativen Einfluss auf den Harnsäurespiegel hat. Auch ein erhöhter Blutdruck, welcher häufig in Kombination mit Übergewicht vorkommt, wirkt sich ungünstig auf die Harnsäurekonzentration aus. Eine Gewichtsreduktion kann dem entgegenwirken. Von einer raschen Gewichtsreduktion, insbesondere auch vor Fasten, ist jedoch dringend abzuraten. Der mit Fasten verbundene Muskelabbau erhöht den Purinabbau und damit den Harnsäuregehalt im Blut. Das wiederum provoziert einen Gichtschub.

Weitere Informationen zur Gewichtsreduktion finden Sie in den Merkblättern „Schlankheitsdiäten“, „Auswahl fettarmer Nahrungsmittel“, „Fettarme Zubereitung“ und „Gesund abnehmen“.

Hyperurikämie und Gicht – das merke ich mir

- Allfälliges Übergewicht gemächlich reduzieren (max. ½ kg pro Woche).
- Kein Fasten!
- Täglich mindestens 2 Liter ungesüsste Getränke trinken.
- Alkoholhaltige Getränke (insbesondere Bier und Spirituosen) aber auch alkoholfreies Bier meiden.
- Konsum von Fleisch, Geflügel, Innereien, Fisch und Meeresfrüchte einschränken.
- Vegetarische Tage einschalten.
- Milchprodukte in den täglichen Speiseplan einbauen. Fettreduzierte Varianten bevorzugen.
- Bei einem akuten Gichtanfall möglichst viel Wasser trinken und den Arzt aufsuchen.



Ernährungsempfehlungen bei Hyperurikämie und Gicht

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen und damit eine gesunde Ernährungsweise für Erwachsene. Die unten angegebenen Mengen und Portionen sind Durchschnittswerte. Je nach Energiebedarf (abhängig von Alter, Geschlecht, Grösse, körperlicher Aktivität etc.) gelten die kleineren bzw. die grösseren Portionenangaben.

Die Mengen müssen nicht jeden Tag, sondern sollen langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen. Eine schonende Zubereitung der Speisen trägt dazu bei, die wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten. Zum Salzen empfiehlt sich jodiertes und fluoridiertes Speisesalz. Generell sollten Speisen zurückhaltend gesalzen werden. Die Ernährungsempfehlungen bei Hyperurikämie und Gicht basieren auf der Schweizer Lebensmittelpyramide. *Kursiv und fett gedruckte Textstellen richten sich speziell an Personen mit Neigung zu Gichtanfällen.*





Getränke

Täglich rund 2 Liter Flüssigkeit trinken, bevorzugt in Form von ungesüßten Getränken, z.B. Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/grüner Tee) massvoll geniessen.

Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. 1 Portion entspricht 120 g. Pro Tag kann eine Portion durch 2 dl ungezuckerten Frucht- bzw. Gemüsesaft ersetzt werden.

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht:
75–125 g Brot / Teig oder
60–100 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder
180–300 g Kartoffeln oder
45–75 g Knäckebrötchen / Vollkornkracker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht).

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3 Portionen Milch bzw. Milchprodukte. 1 Portion entspricht:
2 dl Milch oder
150–200 g Joghurt / Quark / Hüttenkäse / andere Milchprodukte oder
30 g Halbhart- / Hartkäse oder
60 g Weichkäse.

Zusätzlich täglich 1 Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse oder Quark. Zwischen diesen Eiweisslieferanten abwechseln. **Fleisch, Geflügel, Fisch oder Meeresfrüchte nicht mehr als dreimal pro Woche konsumieren. Bei Geflügel und Fisch die Haut entfernen, da diese besonders purinreich ist. Innereien (Leber, Nieren, Kutteln, Milken) möglichst meiden.**

1 Portion entspricht:

100–120 g Fleisch / Geflügel / Fisch / Tofu / Quorn / Seitan (Frischgewicht) oder
2–3 Eier oder
30 g Halbhart- / Hartkäse oder
60 g Weichkäse oder
150–200 g Quark / Hüttenkäse.

Öle, Fette & Nüsse

Täglich 2–3 Esslöffel (20–30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl. Täglich 1 Portion (20–30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne. Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag).

Süßes, Salziges & Alkoholisches

Süßigkeiten, gesüßte Getränke und salzige Knabberien mit Mass geniessen. **Mit Fruchtzucker gesüßte Getränke meiden. Auf den Konsum von alkoholhaltigen Getränken (v.a. Bier und Spirituosen) möglichst verzichten. Wenn auf alkoholhaltige Getränke nicht ganz verzichtet werden kann, diese massvoll und im Rahmen von Mahlzeiten geniessen.**



Individuelle Beratung

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, eine/n dipl. Ernährungsberater/in HF/FH aufzusuchen. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: www.svde.ch.

Quellen

- Choi HK, Atkinson K, Karlson EW, Curhan G. Obesity, Weight Change, Hypertension, Diuretic Use and Risk of Gout in Men: The Health Professionals Follow-up Study. *Archives of Internal Medicine*, 2005;165:742–748.
- Choi HK, Atkinson K, Karlson EW, Willett W, Curhan G. Purine-rich Foods, Dairy and Protein Intake and the Risk of Gout in Men, *New England Journal of Medicine*, 2004;350(11):1093–1104.
- Choi HK, Curhan G. Beer, Liquor and Wine Consumption and Serum Uric Acid Level: The Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Arthritis & Rheumatism*, 2004;51(6):1023–29.
- Choi HK, Curhan G. Coffee, Tea and Caffeine Consumption and Serum Uric Acid Level: The Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Arthritis & Rheumatism*, 2007; 57(5):816–21.
- Choi HK, Liu S, Curhan G. Intake of Purine-rich Foods, Protein and Dairy Products and Relationship to Serum Uric Acid Level: The Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Arthritis & Rheumatism*, 2005;52(1):283–89.
- Choi HK, Willett W, Curhan G. Coffee Consumption and Risk of Incident Gout in Men. *Arthritis & Rheumatism*, 2007;5(6):2049–55.
- Choi JWJ, Ford ES, Gao X, Choi HK. Sugar-sweetened Soft Drinks, Diet Soft Drinks and Serum Uric Acid Level: The Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Arthritis & Rheumatism*, 2008;59(1):109–16.
- Thomas B, Bishop J. Gout and renal stones. In Thomas B, Bishop J, (eds). *Manual of dietetic practice*. 4. Ausgabe. Oxford: Blackwell Publishing, 2007, S. 537–38.
- Zhang W, et al. EULAR evidence based recommendations for gout. Part I: Diagnosis. Report of a task force of the standing committee for international clinical studies including therapeutics (ESCISIT). *Ann Rheum Dis* 2006;65:1301–11; originally published online 17 May 2006; doi:10.1136/ard.2006.055251

- Zhang W, et al. EULAR evidence based recommendations for gout. Part II: Management. Report of a task force of the EULAR Standing Committee For International Clinical Studies Including Therapeutics (ESCISIT). *Ann Rheum Dis* 2006;65:1312–24; originally published online 17 May 2006; doi:10.1136/ard.2006.055269

Impressum

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, aktualisierte Fassung 2011

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Herausgeberin

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87
Postfach 8333
CH-3001 Bern
Tel. 031 385 00 00
Fax 031 385 00 05
E-Mail info@sge-ssn.ch
Internet www.sge-ssn.ch

Fachliche Beratung und Mitarbeit

Alder-Gasser Christina, dipl. Ernährungsberaterin HF
Bernet Caroline, dipl. Ernährungsberaterin HF
Dr. med. Forster Adrian
Hayer Angelika, Diplom-Oecotrophologin
Infanger Esther, dipl. Ernährungsberaterin FH
Dr. Matzke Annette, Diplom-Oecotrophologin
Mühlemann Pascale, dipl. Lebensmittelingenieurin ETH,
NDS Humanernährung ETH
Gnägi-Schwarz Priska, dipl. Ernährungsberaterin HF

Dank

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE bedankt sich für die finanzielle Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit zur Erstellung des vorliegenden Merkblattes (Vertrag 07.005832/414.0000 /-1) sowie für die fachliche Beratung und Mitarbeit der oben erwähnten Experten.