

ERNÄHRUNG BEI GICHT

Das wichtigste Therapie-Ziel ist es, den Harnsäurepiegel im Blut auf Dauer niedrig zu halten. Wenn eine Blutuntersuchung erhöhte Harnsäurewerte im Blut zeigt, spätestens aber nach einem akuten Gichtanfall, ist die Ernährung in gewissen Punkten zu überdenken.

Hauptaugenmerk liegt auf der Purinzufuhr über die Nahrung. In der Praxis bedeutet dies eine purinarme Ernährung, bei der der Körper mit höchstens 500 Milligramm (mg) Harnsäure pro Tag belastet werden sollte. Eine streng purinarme Diät mit weniger als 300 mg Harnsäure pro Tag ist nur schwer einzuhalten und wird deshalb meist zeitlich begrenzt in einer Klinik durchgeführt.

Weniger Fleisch

Mit weniger Fleisch und Fisch auf dem Speisezettel lässt sich die purinarme Ernährung am besten umsetzen. Wird der Eiweißbedarf stattdessen durch Milchprodukte und hin und wieder Eier gedeckt, ist die Purinzufuhr bereits erheblich reduziert. Obst, Karotten und die meisten Gemüse können nach Herzenslust gegessen werden. Sie liefern kaum Harnsäure, enthalten aber günstige Mineralstoffe, die den pH-Wert von Gewebsflüssigkeiten basisch werden lassen. Da sich Harnsäure im basischen Milieu besser löst,

erleichtern basenreiche Lebensmittel die Ausscheidung und beugen der Bildung von Harnsäurekristallen vor.

Damit die störende Harnsäure erfolgreich ausgeschieden werden kann, ist reichliches Trinken das A und O. Mineralwasser und Tees sind ideale Getränke, Alkoholika dagegen denkbar ungeeignet. Durch den Genuss von Alkohol entsteht im Körper Milchsäure, die die Ausscheidung von Harnsäure über die Niere hemmt. Akute Gichtanfälle treten daher oft im Anschluss an (be)räuschende Feste auf. Manche Alkoholika wie zum Beispiel Bier enthalten zudem selbst Purine. Das gilt übrigens auch für alkoholfreies Bier.

Mit der richtigen Ernährung und viel Flüssigkeit können Gichterkrankungen vorgebeugt und Medikamente vermieden werden.

Die Umstellung auf eine vollwertige Ernährung bringt häufig als positiven Nebeneffekt eine langsame Gewichtsabnahme mit sich. Maßvolles Abnehmen ist bei vorhandenem Übergewicht gesundheitsförderlich, zu rasches Abnehmen dagegen kann einen Gichtanfall provozieren. Bei einer sehr geringen Kalorienzufuhr baut der Körper Fett- und Muskelzellen ab, um seinen Energiebedarf zu decken. Dabei fallen körpereigene Purine an, die wiederum zu Harnsäure abgebaut wer-

den. Wer erhöhte Harnsäurewerte hat und eine Fastenkur erwägt, sollte vor Beginn mit seinem Arzt sprechen.

Einzelne Entlastungstage mit basenreichen Lebensmitteln wie Molke

SO SIEHT DIE PRAXIS AUS

Am schwierigsten ist für Gicht-Patienten erfahrungsgemäß der Verzicht auf Fleisch, Fisch oder Wurst. Die Umstellung auf eine purinarme Ernährung kann schrittweise erfolgen, gezielt eingeplante fleischfreie Tage pro Woche sind ein guter Anfang. Langfristig ist eine ovo-lacto-vegetabile, das heißt eine fleischlose Vollwertkost, bei der Obst und Gemüse im Vordergrund stehen, aber auch Milchprodukte und hin und wieder Eier verzehrt werden, die gesündeste Ernährungsform.

Purine reduzieren

Lebensmittel mit besonders hohem Purin Gehalt sind Fleisch und Fisch, sie sollten nach und nach ganz vom Speiseplan verschwinden. Für den Anfang gilt: Innererien sind ganz tabu, von Fleisch und Fisch nicht mehr als 80 bis 100 Gramm (g) am Tag essen.

oder Gemüsesäften und reichlicher Flüssigkeitszufuhr können dem Organismus insgesamt Luft verschaffen, von radikalen Ernährungskuren als Heilmittel für Gicht ist jedoch unbedingt abzuraten.

Anstelle von Wurst empfehlen sich außer Käse zum Beispiel vegetabile Pasteten ohne Hefe, Tofu-Aufstriche oder -Aufschnitte sowie vegetarisches Schmalz.

Grundsätzlich sollte auf alle purinhaltigen Lebensmittel mit Werten über 150 mg pro 100 g verzichtet werden (vgl. Tabelle S. 26). Auch Hülsenfrüchte enthalten viele Purine und sind nur eingeschränkt empfehlenswert.

Bei vielen Produkten ist die Portionsgröße zu berücksichtigen. So ist Sojagranulat trotz des relativ hohen Purin gehaltes als Fleischersatz durchaus erlaubt, da nur geringe Mengen für die Zubereitung benötigt werden.

Wiel trinken

Mineralwasser, Obst- und Gemüsesäfte, Getränke auf Molkebasis, Kräuter-

und Früchtees sowie grüner Tee in Maßen sind geeignete Durstlöcher, die die Harnsäureausscheidung unterstützen und gleichzeitig den Säure-Basen-Haushalt positiv beeinflussen. Günstig sind zwei Liter Flüssigkeit am Tag.

Kaffee und schwarzer Tee enthalten zwar ebenfalls Purinstoffe, aus diesen wird aber keine Harnsäure gebildet. Bis zu vier Tassen pro Tag sind unbedenklich. Alkoholische Getränke sind zu meiden. Wer nicht ganz verzichten kann, sollte die Menge zumindest auf ein halbes Glas reduzieren.

Frisches bevorzugen

Kartoffeln, Obst sowie die meisten Gemüse können großzügig eingeplant werden. Sie enthalten wenig Purine, aber umso mehr Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Rezepte für Salate, Suppen und vegetarische Hauptgerichte gibt es ab Seite 14.

Allerdings gibt es auch relativ purinreiche Gemüse, die mehr als 50 mg Harnsäure/100 g liefern. Dies sind Artischocken, Brokkoli, Mais, Paprika, Porree, Rosenkohl, Schwarzwurzel und Spinat. Auch Pilze wie Austerpilze, Champignons oder Steinpilze enthalten viele Purine. Von diesen Lebensmitteln sollten es nicht mehr als 200 g in einer Mahlzeit sein.

Eiweiß in Maßen

Da Fleisch und Fisch sowie Hülsenfrüchte als Eiweißlieferanten wegfallen, kommt es auf gezielte Auswahl anderer hochwertiger Eiweißträger an. Milch, Quark, Käse, Molke, Tofu und in Maßen Eier sind solche Lebensmittel. Eine Kombination eiweißhaltiger Lebensmittel erhöht noch deren Wertigkeit. Beispiele sind die Kombination von Kartoffeln und Ei oder Milch und Getreide.

Das richtige Fett

Für Gleichgewichtigen gilt der gleiche Grundsatz wie für Gesunde: Mehr als 80 Gramm Fett am Tag sollten es nicht sein. Tierische Fette mit einem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren sind in jedem Fall einzuschränken, da sie den Cholesterinspiegel negativ beeinflussen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Außerdem sind sie in den Lebensmitteln enthalten, die der Gichtkranke besser meiden sollte: in fettem Fleisch und Wurstwaren. Positiv auf die Blutfette wirken pflanzliche Öle, die viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten. Im Reformhaus gibt es eine große Auswahl an kalgepressten Ölen und Margarinen mit einer günstigen Fettsäurezusammensetzung.

Vollkorn hat Vorrang

Backwaren aus dem vollen Korn machen länger satt und beugen Darmproblemen vor. Dafür sorgen die reichlich enthaltenen Ballaststoffe. Zusätzlich wirken sich ballaststoffhaltige Backwaren günstig auf den Blutzucker- und den Blutfettspiegel aus. Vollkorn muss dabei nicht gleichbedeutend sein mit grobkörnig. Es gibt viele gut verträgliche feine Vollkornbrote oder Nudeln. Verschiedene Getreidesorten wie Naturreis, Hirse, Grünkern oder Quinoa bereichern außerdem den Speisezettel und bieten viele Variationsmöglichkeiten für die fleischlose Küche.

Außerdem wissenswert

Die Aufnahme von Zucker erschwert die Harnsäureausscheidung. Zum Süßen sind kleine Mengen Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup besser geeignet. Nüsse und Trockenfrüchte bereichern den vollwertigen Speiseplan um Mineralstoffe, Vitamine und Geschmack. Sie können so manche süße Nascherei ersetzen.

Zur kreativen Küche gehören außerdem frische Kräuter und Gewürze. Auch Knoblauch, Meerrettich, Zitrone oder Essig bringen Aroma an die Speisen, da fällt das gesundheitsbewusste Salzsparen leicht. Hefextrakt sowie Hefeflo-

cken enthalten zu viele Purine und sollten nicht zum Würzen verwendet werden. Wer aus geschmacklichen Gründen nicht ganz auf Hefeflocken verzichten möchte, kann sie in kleinen Mengen (bis zu einem Esslöffel) ab und zu verwenden. Als spezielle Nahrungsergänzung sind sie jedoch ungeeignet.

Qualitätsaspekt

Zu einer gesunden Ernährungsweise gehört es auch, Wert auf gute Qualität bei der Lebensmittelauswahl zu legen. Frische Lebensmittel bzw. eine schonende und möglichst wertehaltende Verarbeitung liefern ein Optimum an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen. Produkte mit Lebensmittelzusatzstoffen wie zum Beispiel künstliche Farbstoffe, chemisch-synthetische Konservierungsmittel oder Nitritpökelsalz sind überflüssig und nicht empfehlenswert.

Wichtig ist es, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten, etwa bei Pflanzenölen auf Kaltpresse und nicht raffinierte Qualität und bei Honig auf Kalkschleuderung. Soweit verfügbar, sollen pflanzliche Lebensmittel aus ökologischem Anbau und Milchprodukte aus artgerechter Tierhaltung ausgewählt werden. Für sämtliche Reformhaus-Produkte mit dem neuform-Zeichen sind weder gentechnisch veränderte Rohstoffe noch eine radioaktive Bestrahlung zugelassen.

LEBENSMITTEL- AUSWAHLTABELLE

Diese Tabelle ist als Orientierungshilfe für den Alltag gedacht. Neben der Eignung für eine purinarme Ernährung war bei der Einteilung der Lebensmittel auch deren Gesundheitswert mittel bis wichtig. Achten Sie auf individuelle Verträglichkeit und die Empfehlungen im vorangegangenen Kapitel.

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Obst, Cremise, Karoffeln, Hülsenfrüchte	Frisches und tiefgekühltes Obst und Gemüse, Kartoffeln, milchsauer eingelegtes Gemüse, Vollfrucht-Erzeugnisse, Trockenfrüchte	Hülsenfrüchte (Puringehalt beachten), Artischocken, Brokkoli, Mais, Paprika, Porree, Rosenkohl, Schwarzwurzel, Spinat, Austernpilze, Champignons, Stenpilze, Obst- und Gemüsekonserven, Fruchnektare	Gezuckerte Obstkonserven, gesalzene Gemüsekonserven
Nüsse, Sauren	Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Nussnuse	Leinsamen, Sonnenblumenkerne	Mohn
Brot, Backwaren, Nudeln, Getreide	Alle Getreide, Vollkorn-erzeugnisse, Vollkornbackwaren, Vollkornmehl, Getreideflocken, ungesüßte Müslis und Vollkorngebäcke	Gesüßte Müslis und Gebäcke, Getreidebratlinge	Polierter Reis, Weibmehlprodukte
Fleisch und Fisch	-	-	Innereien, Fleisch, Geflügel sowie Fisch
Sojazerzeugnisse	Sojadrink, Tofu, Tofu-Aufstrich und -Aufschnitt (ohne Hefe)	Andere Soja-Erzeugnisse wie Mehl, Flocken, Bratlinge oder -„Fleisch“	-

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Milch, Milchprodukte, Eier	Erische Milch, Sauermilchprodukte, Quark, Käse, Sahne	Eier, gezuckerte Milchprodukte	Schmelzkäse mit Phosphat
Öl, Fette	Pflanzenöl (kaltgepresst, nicht raffiniert), Reformhausmargarine, Butter	Ungehärtetes Kokosfett, ungehärtete Backmargarine	Gehärtete Back- oder Bratfette, tierisches Schmalz, Speck
Brotbackstoffe	Vegetabile Brotbackstoffe ohne Hefe, vegetarisches Schmalz	Konfitüren, Fruchtaufstriche, Honig, Nuss-Aufstriche ohne gehärtete Fette	Nuss-Aufstriche mit gehärteten Fetten
Getränke	Kräuter- und Früchtetee, grüner Tee, Frucht- und Gemüsesäfte, Mineralwasser, Molke	Kaffee, schwarzer Tee	Alkoholische Getränke, Gezuckerte Getränke
Süßungsmittel, Süßigkeiten	-	Vollzucker, Ursüße, Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Frucht- und Nusschmitten	Raffinadezucker, Süßigkeiten mit Raffinadezucker
Gewürze	Alle frischen Kräuter und Gewürze, hefefreie Gemüseschritten	Meersalz	Würz-Produkte mit Hefe