

Ernährungstipps bei erhöhter Harnsäure im Blut (Hyperuricämie - Gicht)

Die Harnsäure ist ein Endprodukt des Eiweißstoffwechsels. Bei einer Störung dieses Stoffwechsels und bei manchen Nierenerkrankungen kommt es zu erhöhten Harnsäurewerten, und das wiederum kann zu Gicht führen, indem sich die Harnsäure in Form von Kristallen in Gelenken ablagert und dort Entzündungen hervorruft.

Grundsätzlich sollten Sie sich merken: Reduzieren Sie **Wurst, Fleisch, Alkohol!**

- ausreichend Trinken (2 l und mehr);
- geeignete Nahrungsmittel: Obst, Kartoffeln, Getreideprodukte, Milchprodukte, fast alle Gemüse, Salate, Kaffee, Tee, Fruchtsäfte, Mineralwasser;
- nur eingeschränkt geeignete Nahrungsmittel: Geflügel ohne Haut, Kalbfleisch, Rindfleisch, Schweinefleisch, Wild, Forelle, Kabeljau, Heilbutt, Schellfisch, Seezunge, Grünkohl, Pilze, Spargel (in kleinen Mengen)
- wenig geeignete Nahrungsmittel: Innereien wie Leber, Herz, Niere, Leberwurst, Schinken, Fisch- und Geflügelhaut, geräucherter Fisch, Fischkonserven, Hering, Sardellen, weiße Bohnen, grüne Erbsen, Linsen, Spinat, Schokolade, alkoholische Getränke, vor allem Bier, auch alkoholfreies Bier;
- Wenn die Diät alleine nicht ausreicht, die Harnsäure in Ihrem Blut ausreichend zu senken, oder wenn Sie zu Gichtanfällen neigen, wird Ihnen ein Medikament (meist Allopurinol) zur Senkung des Harnsäurespiegels verordnet. Dieses Medikament ist fast immer gut verträglich. Nebenwirkungen können aber bei Nierenkranken und in Kombination mit einigen anderen Medikamenten auftreten.