

Ernährung bei Gicht – Ein praktischer Leitfaden

Untertitel: Wie Sie mit der richtigen Ernährung Ihre Gesundheit unterstützen

1: Einführung in Gicht

Gicht ist eine häufige Form der Arthritis (Gelenkentzündung), die durch erhöhte Harnsäurewerte im Blut ausgelöst wird. Diese kristallisiert in den Gelenken und führt zu schmerzhaften Entzündungen. Die Erkrankung tritt häufig bei Männern und nach den Wechseljahren auch bei Frauen auf.

Warum ist Ernährung wichtig?

Eine falsche Ernährung kann die Harnsäureproduktion erhöhen, während eine angepasste Ernährung die Werte stabilisieren und akute Anfälle verhindern kann. Ziel ist es, purinarme Lebensmittel zu wählen und Auslöser zu vermeiden.

2: Purine und Harnsäure – Der Zusammenhang

Purine sind natürliche Bestandteile vieler Lebensmittel. Sie werden im Körper zu Harnsäure abgebaut. Bei Gichtpatienten wird die Harnsäure unzureichend ausgeschieden, was zu ihrer Ansammlung führt.

Purinarme Ernährung bedeutet:

- Weniger Lebensmittel mit hohem Puringehalt (z. B. Innereien und Meeresfrüchte)
- Förderung der Ausscheidung durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr
Zielwert: Harnsäure im Blut unter 6 mg/dl

3: Die besten Lebensmittel bei Gicht

Eine ausgewogene Ernährung mit purinarmen Lebensmitteln ist der Schlüssel.

Empfohlene Lebensmittel:

- Obst: Kirschen (entzündungshemmend), Beeren, Äpfel
- Gemüse: Brokkoli, Zucchini, Karotten, Spinat
- Milchprodukte: fettarme Milch, Joghurt
- Vollkornprodukte: Haferflocken, Quinoa, Vollkornreis
- Nüsse und Samen: Walnüsse, Mandeln

Diese Lebensmittel fördern die Harnsäureausscheidung oder haben einen niedrigen Puringehalt.

4: Lebensmittel, die Sie vermeiden sollten

Einige Lebensmittel enthalten sehr viele Purine und können Harnsäurespiegel stark erhöhen.

Vermeiden Sie:

- Innereien: Leber, Niere, Herz
- Fisch und Meeresfrüchte: Sardinen, Muscheln, Hering
- Fleisch: Wild, Schweinefleisch, fettes Geflügel
- Alkohol: Bier (besonders purinreich), hochprozentiger Alkohol
- Zuckerreiche Getränke: Fruchtsäfte, Softdrinks

5: Getränkeempfehlungen

Die richtige Flüssigkeitszufuhr ist entscheidend, um Harnsäure aus dem Körper zu spülen.

Empfohlene Getränke:

- Wasser: Mindestens 2-3 Liter täglich
- Ungesüßte Tees: Kräutertee, grüner Tee
- Kaffee in Maßen: kann sogar vorteilhaft sein

Zu vermeiden:

- Alkohol
- Limonaden und gesüßte Fruchtsäfte

6: Spezielle Tipps zur Mahlzeitenplanung

Planen Sie Ihre Mahlzeiten bewusst, um eine ausgewogene, purinarme Ernährung umzusetzen.

<u>Frühstück:</u>	Haferflocken mit fettarmer Milch und Beeren
<u>Mittagessen:</u>	Gemüsepfanne mit Vollkornreis und Joghurt-Dip
<u>Abendessen:</u>	Salat mit Avocado, Walnüssen und Vollkornbrot
<u>Snack-Ideen:</u>	Nüsse, Karottensticks, Obst

7: Bedeutung eines gesunden Körpergewichts

Übergewicht belastet nicht nur die Gelenke, sondern erhöht auch die Harnsäurewerte.

Tipps zur Gewichtsreduktion:

- Keine Crash-Diäten – sie können Gichtanfälle auslösen
- Regelmäßige Mahlzeiten mit gesunden Fetten und Ballaststoffen
- Moderates Bewegungstraining wie Schwimmen oder Radfahren

8: Mythen und Fakten über Gicht

Mythen:

1. „Tomaten verschlimmern Gicht.“
→ Fakt: Sie sind purinarm und können in Maßen gegessen werden.
2. „Hülsenfrüchte sind verboten.“
→ Fakt: Sie enthalten Purine, dürfen aber gelegentlich in kleinen Mengen konsumiert werden.

Fakten:

- Alkohol ist ein häufiger Auslöser.
- Kirschen können Harnsäurewerte senken.

9: Ergänzende Maßnahmen und Lebensstiländerungen

Neben der Ernährung spielen auch andere Faktoren eine Rolle.

Stressreduktion:

Stress kann Entzündungen fördern. Entspannungstechniken wie Meditation oder Yoga helfen.

Regelmäßige Bewegung:

30 Minuten moderate Bewegung pro Tag fördern die Harnsäureausscheidung.

Medikamente:

Befolgen Sie die Anweisungen Ihres Arztes zur medikamentösen Behandlung und kombinieren Sie diese mit einer purinarmen Ernährung.

10: Fazit und praktische Checkliste

Zusammenfassung der wichtigsten Tipps:

- Purinarme Lebensmittel bevorzugen
- 2-3 Liter Wasser täglich trinken
- Alkohol und purinreiche Lebensmittel vermeiden
- Gesundes Gewicht anstreben

Einkaufs-Checkliste:

- Obst: Kirschen, Beeren, Äpfel
- Gemüse: Brokkoli, Zucchini, Karotten
- Vollkornprodukte: Haferflocken, Vollkornbrot
- Milchprodukte: fettarme Milch, Joghurt
- Getränke: stilles Wasser, ungesüßte Tees

Ein gesunder Lebensstil kann Gicht kontrollierbar machen und Ihre Lebensqualität deutlich verbessern.

