

Ernährungsempfehlungen

Die Basics:

- Meiden Sie Lebensmittel wie Innereien, Wurst, Schwarte oder Sardinen. Greifen Sie bei Fleisch lieber zu Blutwurst oder fettarmen Filets. Merke: Wenn Fleisch, dann in kleinen Portionen und ohne Haut und Schwarte.
- Gemüse sollte den größten Anteil einnehmen.
- Essen Sie ausreichend Milchprodukte wie Quark, Joghurt oder Frischkäse.
- Trinken Sie Alkohol nur in kleinen Mengen, ebenso wie fruktosehaltige Softdrinks oder Limonaden. Greifen Sie lieber zu Mineralwasser oder Tee.

Allgemein:

Grundvoraussetzung für eine langfristig erfolgreiche Behandlung von Hyperurikämie und Gicht ist eine konsequent durchgeführte Ernährungstherapie. Sie hilft, Arzneimittel einzusparen oder macht die medikamentöse Behandlung gar überflüssig. Aber auch im Hinblick auf die Prävention ist der Einfluss von Ernährungsfaktoren bedeutsam

Zu den Fakten:

Die Ernährungsempfehlungen bei Hyperurikämie und Gicht umfassen im Wesentlichen folgende Maßnahmen:

Normalisierung des Körpergewichts (BMI<25). Bei vorliegendem Übergewicht steht eine Gewichtsabnahme an erster Stelle, da bereits dadurch eine Reduktion der Harnsäurewerte im Blut erreicht werden kann. Ein totales Fasten zur Gewichtsabnahme ist nicht angezeigt. Denn beim „Hungern“ kommt es infolge einer vermehrten Mobilisierung des Körperfettes zu einer Steigerung der Ketonkörperbildung. Dadurch wird die renale Harnsäureausscheidung gehemmt, was wiederum eine Hyperurikämie bedingt

Eine hohe **alimentäre Fettzufuhr** führt ähnlich wie auch das **Fasten** zu einer verstärkten Synthese von Ketonkörpern in der Leber und somit zur Hemmung der renalen Harnsäureausscheidung und zur Senkung des Blut-pH-Wertes. Der Fettanteil der Nahrung sollte daher 30 Energieprozent nicht überschreiten.

Einschränkung der Purinzufuhr mit der Nahrung. Grundsätzlich werden Diäten für Gichtpatienten in die purinarmer und die streng purinarmer Kost unterschieden:

Die „streng purinarmer Kost“ erlaubt eine maximale tägliche Purinzufuhr von 100 mg, was die Harnsäureentstehung auf 300 mg pro Tag bzw. 2 000 mg pro Woche begrenzt (der Umrechnungsfaktor von Purinen in Harnsäure beträgt 3,0). Zur Einhaltung dieser Empfehlungen kann ein bis zweimal in der Woche eine Fleisch-, Wurst- oder Fischmahlzeit von je 100 g verzehrt werden. Auf purinreiche Lebensmittel sollte ebenso wie auf Alkohol ganz verzichtet werden. Diese Kostform unterliegt einer strengen Lebensmittelauswahl mit sorgfältiger und

exakter Planung und wird daher ausschließlich zeitlich begrenzt und unter stationären Bedingungen angewendet.

Ziel der „**purinarmen Kost**“ ist es, die Harnsäurebildung auf maximal 500 mg pro Tag bzw. 3 000 mg pro Woche zu reduzieren, sodass die tägliche Aufnahme an Purinen mit der Nahrung nicht mehr als 170 mg betragen sollte. Dies erlaubt eine Zufuhr von ca. 100–150 g Fleisch, Fisch oder Wurst pro Tag. Basis dieser Kost sollte eine ausgewogene, energieangepasste Mischkost darstellen, mit Einschränkungen hinsichtlich purinreicher Lebensmittel.

Zur Umsetzung einer purinarmen Kost sollten stark purinhaltige tierische Quellen wie Innereien, Krustentiere, bestimmte Fischarten (z. B. Ölsardinen, Sardellen, Heringe), Haut von Geflügel und Fisch sowie Schweineschwarte generell gemieden werden. Praktisch purinfrei sind dagegen Eier, Milch und Milchprodukte. Durch eine entsprechende Umstellung der Eiweißzufuhr kann so bereits eine deutliche Reduktion der Purinaufnahme erreicht werden. Eier, Milch und Milchprodukte eignen sich als Proteinquellen besonders gut für die Ernährung bei Gicht, da Eiweiß die Harnsäureausscheidung über die Nieren fördert.

Da auch pflanzliche Lebensmittel wie z. B. Hülsenfrüchte, Kohl und Spinat recht hohe Purinhalte aufweisen können, sind diese ebenfalls sorgfältig auszuwählen. Bei der Auswahl geeigneter Lebensmittel ist dabei weniger auf den Puringehalt pro Gewichtseinheit der einzelnen Lebensmittel als vielmehr auf den Puringehalt pro Portion zu achten.

Zurückhaltung bei alkoholhaltigen Getränken. Alkohol hemmt die Harnsäureausscheidung über die Nieren und steigert gleichzeitig die endogene Harnsäurebildung in der Leber. Besonders Bier sollte gemieden werden, da neben den Auswirkungen des Alkohols auf den Harnsäurespiegel auch der Puringehalt von Bier zu berücksichtigen ist. Dabei enthält alkoholfreies Bier etwa die gleiche Menge Purine wie alkoholhaltiges Bier.

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 Litern pro Tag. Eine reichliche Flüssigkeitszufuhr ist von wesentlicher Bedeutung, um die Harnsäureausscheidung zu fördern und ihre Konzentration im Harn möglichst niedrig zu halten und damit auch einer Nierensteinbildung vorzubeugen. Günstig sind energiefreie Getränke, z. B. Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.

Auf den Genuss von Kaffee, Tee und Kakao muss nicht verzichtet werden, obwohl sie Purine (die Methylxanthine Coffein und Theophyllin) enthalten. Diese Form der Purine wird jedoch nicht zu Harnsäure verstoffwechselt und hat somit keinen Einfluss auf die Harnsäurekonzentration im Körper.

Puringehalt verschiedener Lebensmittel

Portion (g)	Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	gebildete Harnsäure in mg	
		in 100 g	pro Portion
Purinfreie bzw. purinarmer Lebensmittel			
200	Kartoffeln, geschält u. gegart	15	30
180	Reis, gegart	33	59
125	Vollkornteigwaren, gegart	36	45
150	Gurke	7	11
150	Paprika	10	15
80	Tomate	11	9
150	Zucchini	24	36
150	Spargel, gegart	25	38
50	Feldsalat	34	17
150	Bohnen (grün), gegart	38	57
125	Apfel	14	18
125	Erdbeere	21	26
150	Joghurt	0	0
60	Eier	5	3
30	Gouda/Edamer/Emmentaler	10	3
Lebensmittel mit einem mittleren Puringehalt			
60	Vollkornbrötchen	75	45
30	Cornflakes	80	24
50	Haferflocken	100	50
150	Spinat, frisch	57	86
100	Champignons, frisch	60	60
150	Rosenkohl, gegart	60	90
150	Brokkoli, gegart	78	117
150	Erbsen (grün), gegart	86	129
125	Rinderfilet, frisch	110	138
150	Brathähnchenfleisch ohne Haut, frisch	120	180
30	Schinken, gekocht	131	39
150	Schweinefleisch, frisch	150	225
100	Miesmuscheln, frisch	112	112
150	Kabeljau (Dorsch), frisch	109	164
150	Seehecht, frisch	120	180
Lebensmittel mit einem hohen Puringehalt			
125	Entenleber, frisch	250	313
125	Schweineiere, frisch	334	418
125	Kalbsbries, frisch	1260	1575
150	Lachs (Salm), frisch	170	255

50	Anchovis, Sardellen	239	120
100	Jakobsmuscheln, frisch	330	330

aus: [Essen und Trinken bei Gicht, Artikel-Nr. 123005](#)