

Ernährung bei Gicht (Hyperurikämie)

Unter Gicht versteht man eine Störung des Purinstoffwechsels. Purine sind Nahrungsbestandteile, die im Körper zu Harnsäure abgebaut werden. Gichtkranke leiden unter einer erhöhten Konzentration (über 7 mg/dl) von Harnsäure im Blut. Unter Umständen kann die Harnsäure in den Gelenken auskristallisieren und zu Gichtanfällen und Gelenkveränderungen führen.

Neben Diät sind häufig Medikamente nötig, z. B. Allopurinol.

Verzichten sie möglichst auf:

- Innereien.
- purinreiche Fischarten, wie Ölsardinen, Hering, Sardellen, Sprotten,
- Erdnüsse, Sojaprodukte und Bierhefe.
- Trinken Sie keinen, bzw. möglichst wenig Alkohol
- Ungeeignetes Gemüse sind Hülsenfrüchte, Erbsen, Bohnen, Linsen, Soja

Günstig ist:

- Trinken Sie mindestens 2 l am Tag.
- Essen Sie selten Fleisch, Wurst und Fisch möglichst nur in kleinen Portionen (max. 100 g/Tag).
- Gut geeignet ist Gemüse, Obst, Getreide, Eier, Milch und Milchprodukte.
- Mehrere kleine Mahlzeiten belasten den Körper weniger als wenige große.
- Seien sie sparsam mit Fett
- Dünsten, Dämpfen und Kochen sind günstiger als Panieren, Braten und Frittieren.
- Reduzieren Sie eventuelles Übergewicht. Radikale Diäten und Fastenkuren (Nulldiät) sollten Sie allerdings auf jeden Fall vermeiden, da sie einen Gichtanfall provozieren können.
- Ernähren Sie sich ballaststoffreich. Essen Sie viele Vollkornprodukte, Kartoffeln sowie frisches Obst und Gemüse.