

Ernährung bei erhöhter Harnsäure und Gicht

Bei der Gicht sind die Harnsäurespiegel im Blut erhöht, dies führt zu Ablagerungen von Harnsäurekristallen in Gelenken, Nieren und Harnwegen. Bei Veranlagung fördern Übergewicht, eine purinreiche Ernährung und Alkoholkonsum die Entstehung der Gicht. Die Harnsäure entsteht als Endprodukt beim Abbau sogenannter Purine. Purine werden mit der Nahrung aufgenommen und entstehen im körpereigenen Stoffwechsel.

Deshalb empfehlen wir bei erhöhten Harnsäurespiegeln, sowie bei der Gicht Folgendes:

1. Senken Sie Ihr Körpergewicht
Bei leicht erhöhter Harnsäure im Blut normalisiert sich der Wert oft schon durch eine Gewichtsabnahme.
2. Achten Sie auf den Puringehalt der Lebensmittel
Bestimmte Lebensmittel, wie Innereien, Fleisch, Wurst und bestimmte Fischarten, auch Krustentiere, enthalten besonders viele Purine. Verzehren Sie nur kleine Fleisch- und Wurstportionen (nicht mehr als 100 g Fleisch oder Wurst am Tag) und möglichst nicht jeden Tag.
3. Essen Sie fünfmal am Tag Gemüse oder Obst, davon einen Teil auch als Rohkost.
Beachten Sie bitte, dass schnell wachsende Gemüsesorten, wie grüne Bohnen, Blumenkohl, Brokkoli sowie Hülsenfrüchte und Spinat den Harnsäurespiegel ansteigen lassen.
4. Trinken Sie reichlich (mindestens 2 l täglich), schränken Sie aber Ihren Alkoholkonsum ein.
Bevorzugen Sie kalorienfreie Getränke wie Mineralwasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees.
Vorsicht bei alkoholischen Getränken: Alkohol fördert die Harnsäurebildung und hemmt die Harnsäureausscheidung der Nieren.
Die in Kaffee, Kakao und schwarzen Tee enthaltenen Purine brauchen Sie nicht zu berücksichtigen, da diese nicht zu Harnsäure abgebaut werden.

Viel Erfolg!