



Rheuma Zentrum Ratingen

Rheumatologische Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Siegfried Wassenberg

Arzt für Innere Medizin - Rheumatologie
Physikalische Therapie und Balneologie
Rehabilitationswesen

Dr. med. Ralf Weier

Arzt für Innere Medizin - Rheumatologie
Physikalische Therapie

Dr. med. Benjamin Köhler

Arzt für Innere Medizin-Rheumatologie
Rosenstraße 2
40882 Ratingen
Telefon 02102 / 5533777
Telefax 02102 / 5533766
info@rheumazentrum-ratingen.de

Patienteninformation zu purinarmer Kost (bei Gicht oder Hyperurikämie)

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde eine Gicht diagnostiziert. Die Gicht ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der über viele Jahre im Körper mehr Harnsäure gebildet wird, als über die Nieren ausgeschieden werden kann. Die Harnsäure wird aus den so genannten Purinen gebildet, die ständig im Körper freigesetzt werden, besonders aus der Muskulatur. Daneben nehmen wir auch mit der Nahrung Purine auf, die ebenfalls wieder über die Niere als Harnsäure entsorgt werden müssen.

Wenn die Menge an Harnsäure im Körper ein kritisches Maß überschritten hat, kann jederzeit ein akuter Gichtanfall auftreten. Im Verlauf von Jahren kann es durch die Gicht auch zu einer zunehmenden Zerstörung der Gelenke und zu einer erheblichen Schädigung der Nieren kommen. Langfristig sind erhöhte Harnsäurewerte im Blut für das Herz-Kreislaufsystem genauso schädlich wie erhöhte Cholesterinwerte. Ziel der Gichtbehandlung ist es deshalb, langfristig die Harnsäuremenge im Körper wieder zu vermindern und auf Dauer gering zu halten. In aller Regel ist zum Erreichen dieses Ziels eine langfristige (über viele Jahre, u. U. sogar lebenslange) Behandlung mit Harnsäure senkenden Medikamenten erforderlich. Sie selber können aber auch dazu beitragen, durch einfache Maßnahmen zur Absenkung der Harnsäurewerte im Blut beizutragen und so auf Dauer den Medikamentenbedarf zu vermindern und die schädlichen Folgen der Gicht zu vermeiden.

Allgemeine Maßnahmen:

1. Wenn Sie übergewichtig sind, sollten Sie eine langsame Verminderung des Körpergewichts anstreben, ohne Hunger- und Fastenkuren einzulegen (keine Null-Diät!!).
2. Vermeiden Sie regelmäßigen oder übermäßigen Alkoholkonsum (wenn es denn sein muss, empfiehlt sich ein kleines Glas Rotwein)
3. Trinken Sie mindestens 2 Liter Flüssigkeit am Tag (im Sommer oder bei körperlicher Belastung auch deutlich mehr) z.B. in Form von Mineralwasser, Kaffee, Tee, Obst- oder Gemüsesäften. Nur wenn die Nieren genügend Harn produzieren, kann auch die Harnsäure ausgeschieden werden.
4. Steigern Sie Ihre körperliche Aktivität. Für den Muskelaufbau werden die Stoffe (Purine), die sonst zu Harnsäure abgebaut werden, benötigt.

Diätetische Maßnahmen:

Es wird eine purinarmer Kost empfohlen. **Als allgemeiner Leitsatz sollte der Konsum von purinreichen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Wurst oder Fisch, auf maximal 150 g/Tag beschränkt werden.**

Lebensmittel aus denen wenig Harnsäure gebildet wird:

Milch und Milchprodukte, Obst, Gemüse, Pilze, Kartoffeln, Getreideprodukte

Lebensmittel aus denen viel Harnsäure gebildet wird:

Fleisch, Wurst, Fleischextrakte, Fisch, Hülsenfrüchte, Erdnüsse

Lebensmittel aus denen sehr viel Harnsäure gebildet wird:

Alle Innereien, geräucherter Fisch, Hering, Makrelen, Ölsardinen, Thunfisch, Muscheln, Schalentiere, Sojabohnen, Sojaprodukte

Purin- bzw. Harnsäure-äquivalenter Gehalt einiger Lebensmittel

100 Gramm Lebensmittel	Puringehalt in Milligramm	Gebildete Harnsäure in mg
Fleisch:		
Kalbsleber	182	460
Rindfleisch	58	110
Rinderleber	231	554
Schweinefleisch	63	150
Geflügel:		
Huhn mit Haut	125	300
Putenschnitzel	50	120
Ente	64	153
Fisch:		
Lachs geräuchert	100	242
Sardinen in Öl	200	480
Makrelen geräuchert	86	182
Gemüse:		
Blumenkohl	20	45
Kartoffeln	6	15
Gurke	2	6
Tomate	4	10
Brot	20	45
Weizenmehlbrot	6	15
Weizenvollkornbrot	25	60
Ei	2	5
Milch/Milchprodukte	0	0
Apfelsaft	3	8
Helles Bier	5	13
Orangensaft	5	12

Ausführlichere Ratgeber mit Nahrungsmitteltabellen, Diäthinweisen oder Kochrezepten finden Sie im Buchhandel oder im Internet. Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder an das Pflegepersonal.

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Team des Rheumazentrums Ratingen