



Gicht – eine sich ausbreitende Krankheit des Wohlstands

Die Gicht, das wußten schon die alten Griechen und Römer, hängt mit übermäßigem Essen und Trinken zusammen. Früher plagte die Gicht hauptsächlich die Reichen und den Adel. Mit wachsendem und breiter verteiltem Wohlstand wurde die Gicht bei uns zu einer typischen Zivilisations- und Volkskrankheit. Zwei von hundert Erwachsenen haben (meist unerkannt) Gicht. Und: Die Frühzeichen der Gicht treten heute immer öfter nicht erst im fortgeschrittenen Alter auf, sondern bereits in jüngeren Jahren. Es ist deshalb für jeden wichtig, über sie Bescheid zu wissen, auch wenn die Krankheit noch nicht aufgetreten ist. Nur wenn Sie über diese zunehmende, unangenehme Volkskrankheit informiert sind, können Sie sich vor ihr schützen. Denn – wer will nicht auch im Alter gesund und fit sein?

Heftige Gelenkschmerzen bevorzugt im Grundgelenk des großen Zehs – meist nachts – im Anschluß an eine üppige Mahlzeit sind typisch für die akute Gicht, also den Gichtanfall. Die Haut über dem betroffenen Gelenk ist gerötet und geschwollen, heiß und druckempfindlich.

Daneben gibt es noch die chronische, sich langsam entwickelnde Verlaufsform der Gicht. Sie ist weniger auffällig und deshalb um so gefährlicher. Kennzeichnend für sie sind dauerhafte Gelenkversteifungen und rundliche Verdickungen an der Ohrmuschel, die sogenannten „Gichtperlen“.

Erhöhte Harnsäure – schlimme Folgen

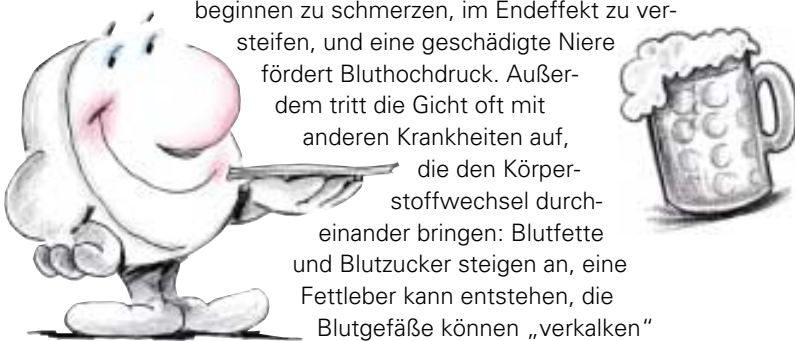
Wie entsteht überhaupt Gicht?

Da spielt in erster Linie Vererbung eine Rolle. Doch müssen äußere Einflüsse wie vor allem übermäßige und falsche Ernährung oder Bewegungsmangel hinzukommen. Außerdem tritt Gicht manchmal als Nebeneffekt anderer Krankheiten auf, etwa bestimmter Blutzellenerkrankungen. So oder so hat Gicht immer mit zu hoher Harnsäure im Blut und Körpergewebe zu tun. In der Fachsprache heißt das „Hyperurikämie“ (hyper – zuviel, uri – Harn,ämie – im Blut).

Harnsäure ist ein natürliches Abbauprodukt im Stoffwechsel der Körperzellen und kommt bei jedem vor. Lebensnotwendige Zellbausteine, die sogenannten Purine, werden im Körper produziert und später wieder abgebaut. Bei diesem Abbau entsteht eben die Harnsäure. Sie gelangt ins Blut und wird mit dem Harn ausgeschieden. Das alles sind ganz normale Körpervorgänge bei jedem Menschen.

Kritisch wird es jedoch, wenn die Harnsäure im Blut dauerhaft zu hoch ist – zum Beispiel, weil infolge Vererbung vom Körper zuviel Harnsäure produziert oder zu wenig ausgeschieden wird und weil zusätzlich übermäßig gegessen und getrunken wird. Dann kristallisiert die Harnsäure nämlich aus und lagert sich ab, etwa in den Hand- und Fußgelenken, in der Niere (Harnsteinbildung!) oder – bei chronischer Gicht – in den Ohrmuscheln. Die Gelenke

beginnen zu schmerzen, im Endeffekt zu versteifen, und eine geschädigte Niere fördert Bluthochdruck. Außerdem tritt die Gicht oft mit anderen Krankheiten auf, die den Körperstoffwechsel durcheinander bringen: Blutfette und Blutzucker steigen an, eine Fettleber kann entstehen, die Blutgefäße können „verkalken“



(Arteriosklerose). Die Gicht ist also durchaus nicht nur eine Gelenkentzündung, sondern eine oft mit anderen Stoffwechselkrankheiten verbundene Allgemeinerkrankung.

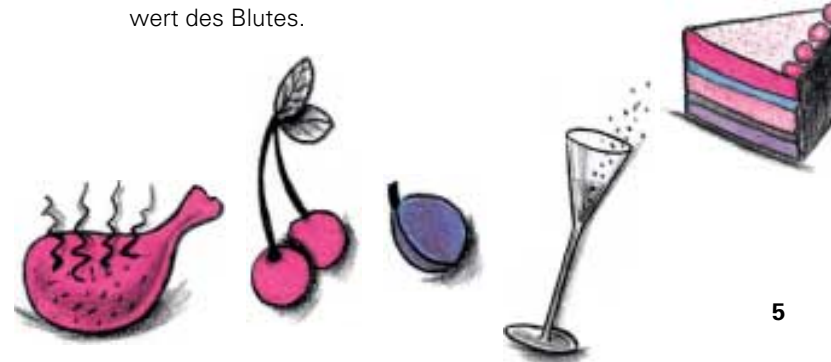
Aber: Nicht jeder Gelenkschmerz hat etwas mit Gicht zu tun, auch dann nicht, wenn erhöhte Harnsäurewerte nachgewiesen werden.

Erprobt gegen Gicht: Diät und Arzneimittel

Wie kann man dieser Erkrankung vorbeugen und was kann man tun, wenn erhöhte Harnsäurewerte gefunden wurden? Schon der antike Arzt Hippokrates empfahl zur Behandlung der Gicht die Mäßigung der Lebensführung – ein Vorschlag, der bis heute Gültigkeit hat.

Wenn aber trotz Diät und gesunder Ernährung erhöhte Harnsäure oder Gicht bestehen, wird der Arzt eine gezielte Therapie vorschlagen. Nachdem im 18. und 19. Jahrhundert Einzelheiten über die Harnsäure und ihre Bedeutung für die Gicht bekannt wurden, konnte man die Krankheit immer gezielter angehen.

So empfahl man neben der Kur- und Bäderbehandlung speziell den Verzicht auf purinhaltige Nahrungsmittel – Harnsäure entsteht ja aus Purinen. Schließlich kamen vor wenigen Jahrzehnten noch Arzneimittel hinzu, die entweder die Purin- und Harnsäurebildung im Körper hemmen und zur vermehrten Harnsäureausscheidung führen. Beide Mechanismen normalisieren den Harnsäurewert des Blutes.



Sollte eine Behandlung der Hyperurikämie und der Gicht mit diesen Arzneimitteln notwendig sein, gehört sie auf jeden Fall in die Hände des Arztes. In Zusammenarbeit mit ihm kann der Patient dann eine Menge selbst dazu beitragen, daß die Gicht nicht weiter fortschreitet. Vorrangige Bedeutung haben der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel und insgesamt eine ausgewogene, wohlüberlegte, fettverminderte Ernährung. Eine Gewichtsabnahme ist bei vielen Patienten durch diätetische Ernährungsformen sinnvoll. Doch keine Sorge: Absolut verboten sind nur wenige Nahrungsmittel.

Einige generelle Ratschläge bei hohen Harnsäurewerten und Gicht:

- Steigern Sie die Flüssigkeitszufuhr auf mindestens 2 bis 3 Liter am Tag – das spült die Nieren gut durch und beugt Harnsteinbildung vor!
- Trinken Sie möglichst wenig Alkohol! Denn Alkohol vermindert die Harnsäureausscheidung über die Niere, ist kalorienreich und belastet den sowieso gestreßten Stoffwechsel noch mehr. Außerdem enthält besonders Bier viele Purine.
- Essen Sie möglichst wenig Fleisch oder Fisch – nicht mehr als 100 Gramm pro Tag. Sinnvoll sind zwei fleisch- und fischfreie Tage in der Woche. Schränken Sie auch den Wurstverzehr ein!
- Gedünstetes oder gekochtes Fleisch ist für Sie noch am günstigsten, wegen der entstehenden Kruste ist gebratenes Fleisch nicht zu empfehlen. Verwenden Sie zum Würzen Küchenkräuter, nicht Bouillonwürfel!
- Vermeiden Sie üppige Festmahlzeiten – und wenn es mal passiert: Versuchen Sie nicht, es durch ein anschließendes kurzes Fasten wieder „wetzten“. Denn beim Fasten bildet der Körper Säuren, die die Harnsäureausscheidung hemmen.



Einige Ratschläge zur Ernährung bei hohen Harnsäurewerten und Gicht:



Die Erkrankung wird verschlimmert durch:

Bries, Sardellen, Ölsardinen, Leber, Niere, Hirn, Fleischextrakt, Nüsse, Körner.



Weniger essen sollten Sie:

Rindfleisch, Kalbszunge, Leberwurst, Schweinefleisch, Schaffleisch, Kalbfleisch, Kaninchen, Wildbret, Karpfen, Kabeljau, Barsch, Heilbutt, Hecht, Schalentiere, Ente, Gans, Rebhuhn, Fasan, Taube, Wachtel, Truthahn, Hühnersuppe, Fleischsuppe, Linsen.

Beschränkt erlaubt sind:

Schinken, Hammelfleisch, Hähnchen, Hase, Krebs, Aal, Hering, Austern, Salm, Pilze, Erbsen, weiße Bohnen, Spinat, Artischocken, Blumenkohl, Spargel, Bouillon, Grahambrot, Roggenbrot, Weizenbrot.



Empfehlenswert sind:

Mineralwasser, Kakao, Kaffee, Tee, Fruchtsäfte, Butter, alle Käsearten, Eier, Fette, Milch, Buttermilch, Brot und Brotwaren (Ausnahme: Vollkornbrot), Zwieback, Stärkemehl, Teigwaren, Früchte aller Art, Reis. An Gemüsen: Kohl, Rüben, Sellerie, Gurken, Kartoffeln, Kürbis, Sauerkraut, Tomaten, grüner Salat, Zwiebeln, Schwarzwurzeln.

