



**DGE-Infothek**



# Essen und Trinken bei Gicht



## Essen und Trinken bei Gicht



**Kaum eine andere Krankheit ist enger mit dem Wohlstand verbunden als die Gicht. Bereits im Altertum trat das Krankheitsbild nach reichlichem Genuss von Alkohol und dem Verzehr von viel Fleisch und Fisch auf. Heute zählt die Gicht zu den häufigsten ernährungsmitbedingten Krankheiten bei Erwachsenen.**

### Gicht – was ist das?

Die Gicht, auch als Arthritis urica bezeichnet, gehört zu den entzündlichen Gelenkerkrankungen. Hervorgerufen wird sie durch eine dauerhaft erhöhte Harnsäurekonzentration im Blut (sog. Hyperurikämie). Eine erhöhte Harnsäurekonzentration im Blut verursacht allein zwar noch keine Beschwerden, sie kann aber dazu führen, dass sich Harnsäure in Form von Kristallen in den Gelenken und Geweben ablagert bzw. in den ableitenden Harnwegen in kristalliner Form ausfällt. Die Folge sind schmerzhafte Entzündungen, Gichtanfälle, die unbehandelt zu chronischen Gelenkveränderungen führen können, Gichtknoten (Tophi), sowie Harnsäuresteine der Nieren (Gichtniere).

### Wer ist betroffen?

Gicht tritt oftmals gemeinsam mit Übergewicht, Diabetes mellitus, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen auf. Besonders betroffen sind Männer, während das Risiko, an Gicht zu erkranken, bei Frauen vor der Menopause deutlich geringer ist. Nach der Menopause ist das Risiko, an Gicht zu erkranken, bei Männern und Frauen etwa gleich hoch.

Rund 10–30 % der Männer und 2–6 % der Frauen weisen erhöhte Harnsäurekonzentrationen im Blut auf. Im Laufe des Lebens entwickelt jeweils etwa jeder Zehnte von ihnen eine Gicht.

## Harnsäure – woher stammt sie?

Harnsäure entsteht im menschlichen Körper durch den Abbau von Purinen. Purine sind Bestandteile von Zellen und zum Aufbau von Zellstrukturen notwendig. Täglich werden neue Körperzellen auf- und alte abgebaut. Dabei werden Purine freigesetzt, aus denen Harnsäure gebildet wird. Als Bestandteile von Zellen sind Purine in pflanzlichen und in tierischen Lebensmitteln enthalten. Purine werden somit auch über die Nahrung aufgenommen; auch sie werden zu Harnsäure abgebaut. Da der menschliche Körper nicht in der Lage ist, Harnsäure weiter abzubauen, wird sie hauptsächlich über die Nieren und zu geringen Teilen auch über den Darm ausgeschieden.

### Harnsäurebildung

