



# Essen und Trinken bei Gicht

## Essen und Trinken bei Gicht

Gicht zählt zu den häufigsten ernährungsmitbedingten Stoffwechselerkrankungen bei Erwachsenen. Die Basis der Behandlung ist eine Ernährungsumstellung, da die Entstehung und der Verlauf einer Gicht maßgeblich durch Ernährungs- und Lebensgewohnheiten beeinflusst werden. Führt die Änderung der Ernährungsgewohnheiten allein nicht zum Erfolg, ist zusätzlich eine medikamentöse Therapie notwendig.

### Gicht – was ist das?



Gicht (Arthritis urica) ist eine Stoffwechselerkrankung, die als Folge einer Hyperurikämie (zu viel Harnsäure im Blut) auftritt und bei der sich Gelenke entzünden können.

Zuviel Harnsäure im Blut verursacht allein noch keine Beschwerden, kann aber dazu führen, dass sich Harnsäure in Form von Kristallen in 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. Charakteristisch ist das Auftreten von Gichtknoten (Tropfi) sowie Harnsäuresteinen der Nieren (Gichtniere).

## Wer ist betroffen?

Das Auftreten von Gicht ist abhängig von Alter und Geschlecht. Männer sind häufiger betroffen als Frauen. Allerdings werden bei Frauen nach der Menopause Hyperurikämie und Gicht fast ebenso häufig wie bei Männern beobachtet.

Gicht tritt oftmals gemeinsam mit anderen ernährungsmitbedingten Erkrankungen auf wie Übergewicht/Adipositas, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen.



In Deutschland haben ca. 1 bis 3 % der Bevölkerung Gicht. Männer sind zehnfach häufiger betroffen als Frauen. Das Risiko steigt mit zunehmendem Alter.

## Harnsäure – woher stammt sie?

Täglich werden im Körper Zellen auf- und abgebaut. Dabei entstehen Purine, aus denen Harnsäure gebildet wird. Als Bestandteile des Erbmaterials im Zellkern sind Purine sowohl in pflanzlichen als auch tierischen Lebensmitteln enthalten. Purine entstehen also nicht nur im Körper beim Abbau von Zellen, sondern werden auch über die Nahrung zugeführt. Auch die Purine aus der Nahrung werden im Körper zu Harnsäure abgebaut. Da der menschliche Körper nicht in der Lage ist Harnsäure abzubauen, wird diese hauptsächlich über die Niere, zu geringen Anteilen auch über den Darm, ausgeschieden.

## Wie kommt es zu einer erhöhten Harnsäurekonzentration im Blut

Normalerweise besteht ein Gleichgewicht zwischen Harnsäurebildung und -ausscheidung. Bei Menschen mit Hyperurikämie bzw. Gicht ist dieses Gleichgewicht gestört. Es wird zu viel Harnsäure gebildet und/oder zu wenig ausgeschieden, die Harnsäurekonzentration im Blut steigt an. Es kommt zu einer Hyperurikämie.



Unter Hyperurikämie versteht man eine Erhöhung der Harnsäurekonzentration im Serum von  $\geq 6,8$  mg/ dl.

- In den meisten Fällen handelt es sich um eine primäre, d. h. angeborene Störung des Harnsäurestoffwechsels. Das Krankheitsbild ist daher in Familien gehäuft zu beobachten (familiäre Hyperurikämie). Ursache ist die verminderte Harnsäureausscheidung über die Niere in Kombination mit einer erhöhten Purinzufuhr über die Nahrung. Sehr selten kann aber auch eine körpereigene Überproduktion von Harnsäure die Ursache sein.
- Daneben – wenn auch seltener – kann es aufgrund von Krankheiten oder der Einnahme von Medikamenten zu Störungen bei der Bildung der Harnsäure oder der Ausscheidung von Harnsäure kommen. So kann beispielsweise bei Nierenerkrankungen die Ausscheidung von Harnsäure über die Nieren deutlich verringert sein. Dies wird als sekundäre Hyperurikämie bezeichnet.