



# Natürlich gegen Gicht

Wertvolle Tipps zur Vorbeugung und  
Behandlung

## Was ist Gicht?

Gicht ist eine Erkrankung, die sich mit starken Schmerzen, Entzündungen, Schwellungen und Verformungen an den Gelenken bemerkbar macht.

### Welche Ursachen liegen der Gicht zugrunde?

Die Ursache der Gicht ist eine erhöhte Harnsäureproduktion im Blut und/oder eine unzureichende Ausscheidung der Harnsäure über die Niere. Als Folge steigen die Harnsäurewerte im Blut an. Etwa 25 % aller Erwachsenen in Deutschland besitzen erhöhte Harnsäurewerte, ca. 10 % davon entwickeln das Krankheitsbild Gicht.



### Welche Risikofaktoren begünstigen Gicht?

Häufig löst eine purinreiche Ernährung eine Gicht aus. Aber auch eine vererbte Veranlagung oder andere Erkrankungen können die Entstehung von Gicht begünstigen.

### Warum ist Gicht so schmerzhaft?

Steigt der Harnsäurewert im Blut auf mehr als 6 mg/dl, entstehen Harnsäurekristalle, die sich an den Gelenken – meist Großzehgelenken –, Handknochen und Nieren ablagern. Die Entsorgung dieser Harnsäurekristalle durch die weißen Blutkörperchen führt dann zu einer sehr schmerzhaften Entzündung.

## Purine

Sie sind Bestandteil jeder Zelle und werden für die Erbsubstanz und den Aufbau unserer Zellen benötigt. Purine sind auch Substanzen in Lebensmitteln. Beim Abbau der Purine aus der Nahrung entsteht Harnsäure, die dann bei unzureichender Ausscheidung zu erhöhten Werten im Blut führt.

## Wie kann ich Gicht vorbeugen?

Da beim Abbau der Purine aus der Nahrung Harnsäure entsteht, besitzt die Ernährung einen großen Einfluss auf die Harnsäurewerte im Blut. Es kommt also darauf an, was wir essen: Je weniger purinreich wir essen, desto weniger Harnsäure wird gebildet und desto geringer ist das Risiko, an Gicht zu erkranken.

### Beispiele für purinarme/purinfreie Lebensmittel

Eier, fettarme Milch und Milchprodukte, Obst, Gemüse (außer Hülsenfrüchte, Spinat und Rosenkohl), Pilze, Fruchtsäfte, Kaffee, Tee, Wal- und Haselnüsse, Margarine und Pflanzenöle.



### Beispiele für purinreiche Lebensmittel

Fleisch, Geflügel, Fisch, Wurstwaren, Innereien, Hefe, Hülsenfrüchte (weiße Bohnen, Erbsen und Soya), Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Weizenkeime, Mohnsamen, Grünkern aus vollem Korn und Buchweizen.

## Harnsäurewerte – wann wird's kritisch?

Der Stoffwechsel produziert aus 1 mg Purine 2,4 mg Harnsäure. Die normalen Harnsäurewerte im Blut liegen bei Männern zwischen 3,5 und 6,8 mg, bei Frauen zwischen 2,5 und 5,7 mg pro Deziliter Blut. Höhere Werte können einen akuten Gichtanfall auslösen!

## Was tun bei akutem Gichtanfall?

Ein akuter Gichtanfall ist häufig das erste Anzeichen dafür, dass die Harnsäurekonzentration im Blut erhöht ist.

### Colchicin als Mittel der Wahl

Der erste akute Gichtanfall bedarf einer schnellen, spezifischen Behandlung. In der Regel ist hierfür Colchicin das Mittel der Wahl! Colchicin unterbricht die schmerzhafte Reaktionskette beim akuten Gichtanfall, indem es die weißen Blutkörperchen daran hindert in den Gichtherd einzuwandern, die Harnsäurekristalle aufzunehmen und dabei gleichzeitig Stoffe abzugeben, die eine Entzündung weiter fördern.

### Vorbeugen einer chronischen Gicht

Nach der erfolgreichen Behandlung des akuten Gichtanfalls gilt es, einer chronischen Gicht vorzubeugen. Hierzu müssen sich die Harnsäurewerte im Normbereich befinden.

Eine weitere Einnahme von Medikamenten ist nur dann erforderlich, wenn der Harnsäurewert durch eine purinarme Kost nicht ausreichend gesenkt werden kann. Der Grenzwert für die aus der Nahrung gebildeten Harnsäure sollte dabei nicht mehr als 400 mg/Tag betragen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens zwei Liter pro Tag ist ebenfalls wichtig, um über den Urin möglichst viel Harnsäure auszuscheiden.



### Vorsicht mit Alkohol

Auf Alkohol sollte generell verzichtet werden, da er die Harnsäureausscheidung zusätzlich hemmt. Ein Liter Bier z. B. führt zur Bildung von 120 mg Harnsäure, also einem Drittel der tolerierbaren Tagesmenge an neu gebildeter Harnsäure.

## Besitze ich ein Risiko für Gicht?

Die folgenden Fragen sollen Ihnen helfen, Ihr persönliches Risiko für die Entstehung einer Gicht vorab einschätzen zu können. Beantworten Sie mehrere Fragen mit „Ja“, ziehen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt zu Rate, um frühzeitig einer Gicht vorzubeugen.

	Ja	Nein
Hatten Sie schon einmal oder mehrmals schmerzende Gelenke?		
Haben Sie nahe Verwandte mit hohen Harnsäurewerten?		
Ernähren Sie sich purinreich (z. B. mit Fleisch, Innereien, Ölsardinen, Bier)?		
Haben Sie Übergewicht?		
Leiden Sie an einer eingeschränkten Nierenfunktion?		
Haben Sie Diabetes mellitus?		
Leiden Sie an Leukämie?		
Nehmen Sie Zytostatika aufgrund einer anderen Erkrankung ein?		
Bekommen Sie eine Strahlentherapie aufgrund einer anderen Erkrankung?		

### Es ist nie zu spät

Wenn Sie glauben oder wissen, dass Sie schon einmal einen Gichtanfall hatten, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, die/der dann die notwendigen Maßnahmen ergreifen kann, um einer chronischen Gicht vorzubeugen. Falls Sie bereits an einer chronischen Gicht leiden sollten, wird auch dann Ihre Ärztin /Ihr Arzt Ihnen zu helfen wissen.

## Unser Service für Sie

### Der Ysat-Purinrechner

Auf der Internetseite **www.ysat.de** finden Sie den sogenannten Ysat-Purinrechner, mit dem sich köstliche Menüs aus einer Auswahl von mehr als 2.000 Nahrungsmitteln zusammenstellen lassen.

Der Ysat-Purinrechner zeigt auf Tastendruck sofort an, welche Mengen von welchen Nahrungsmitteln unbedenklich verzehrt werden dürfen, um das Gicht-Risiko gering zu halten.

**Mit den folgenden QR-Codes können Sie auch per App den Ysat-Purinrechner nutzen:**



App für iPhone/iPad  
(erfordert mind. iOS 12.5)



App für Android

Möchten Sie lieber die komplette Liste des Ysat-Purinrechners in Druckform, dann können Sie diese kostenlos anfordern bei:

Johannes Bürger Ysatisfabrik GmbH ·  
Postfach 200149 · 38659 Bad Harzburg