

# Gicht und erhöhte Harnsäure

Gicht entsteht, wenn sich im Körper zu viel Harnsäure ansammelt. Wenn sich die Harnsäure aus dem Blut in den Gelenken ablagert, kann sich das Gelenk entzünden- ein schmerzhafter Gichtanfall ist oft die Folge.

Harnsäure entsteht beim Abbau von Purinen. Diese befinden sich in den unten aufgeführten tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln. Das Abbauprodukt Harnsäure wird normalerweise über das Blut zu den Nieren transportiert und dort ausgeschieden. Bei Menschen mit genetischen Defekten, Nierenfunktionsstörungen, Krankheiten mit gesteigertem Zellabbau (Leukämie) oder Purin-reicher Ernährung, können bei hohen Konzentrationen Kristalle entstehen. Diese Kristalle können sich an verschiedenen Stellen im Körper über Jahre unbemerkt ablagern. Diese Ablagerungen (Gichtknoten) findet man oft an den Ohrmuscheln, Fingern, Ellenbogengelenken und sehr oft am Großzehengrundgelenk.

Bei der Entzündungsreaktion, auch Arthritis genannt, schmerzen die Gelenke empfindlich, es zeigen sich erbsengroße Schwellungen, Rötungen sowie Körpertemperaturerhöhungen. Werden gelenknahe Knochenteile zerstört, kann eine chronische Gicht entstehen, die die Niere schädigt. Die Harnsäure kann zu Nierensteinen verklumpen. Eine Nierenkolik kann auch ein Hinweis auf ein Gichtleiden sein. Leidet ein Familienangehöriger an Gicht, sollten die Blutwerte regelmäßig kontrolliert werden.

Das Ziel ist es, den Harnsäurespiegel auf Dauer niedrig zu halten. Da das Purin eine Vorstufe der Harnsäure darstellt, ist eine Purin-arme und alkoholfreie Ernährung eine ganz grundlegende Maßnahme. Am schwierigsten für Gicht-Patienten ist erfahrungsgemäß der Verzicht auf Fleisch, Fisch und Wurst. Zu den Purin-reichsten Lebensmitteln gehören Innereien, Fleisch, Geflügel, Fisch, zuckerhaltige Lebensmittel, Weißmehlprodukte, hefehaltige Lebensmittel, Hülsenfrüchte, Alkohol u.v.m.

- Mineralwasser, Obst-und Gemüsesäfte sowie Tees unterstützen die Harnsäureausscheidung und beeinflussen den Säure-Basen-Haushalt positiv. Zwei Liter täglich davon sind ratsam.
- frisches Obst und Gemüse enthalten wenig Purine, dafür viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Olivenöl, aber auch Raps,- und Leinöl mit vielen ungesättigten Fettsäuren, sollten tierische Fette ablösen.
- Vollkornbackwaren mit ausreichend Ballaststoffen wirken sich günstig auf den Blutzucker,- und Blutfettspiegel aus.
- Zucker erschwert die Ausscheidung von Harnsäure.
- Nüsse und Trockenfrüchte bieten eine alternative Nascherei.

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt wirkt sich positiv auf die Ausscheidung der Harnsäure aus. Gut dosierte körperliche Bewegung fördert die Durchblutung der Gelenke und den Abtransport der Stoffwechselprodukte. Heilpflanzen, wie Brennnessel, Birkenblätter, Zinnkraut und Löwenzahn, unterstützen ebenfalls die Ausscheidung. Entzündungs,- und schmerzhemmend wirken Teufelskralle und Weidenrinde. Ein sehr erfolgreicher Harnsäurelöser ist der „Vollmers Grüner Hafer Tee“ von Salus.