



## Ernährung bei erhöhter Harnsäure und Gicht

Grundlage der Therapie der erhöhten Harnsäure und Gicht ist die Ernährungstherapie.

Die Harnsäure im Blut wird durch Purine in der Nahrung beeinflusst. Purine sind Bestandteile des Erbgutes und kommen in Zellkernen tierischer und pflanzlicher Herkunft vor. Nahrungsmittel die viele Zellkerne enthalten auch viele Purine, z.B. Fleisch, während andere Nahrungsmittel nur wenig Purine enthalten, z.B. Kartoffeln, die mit Stärkespeichern „voll gepackt“ sind und nur wenig Zellkerne enthalten.

**Bei erhöhter Harnsäure und Gicht sind folgende Maßnahmen empfehlenswert:** Purinreiche Innereien und Haut (Geflügel) sind ungeeignet, Fleisch und Fischkonsum reduzieren, Alkoholkonsum einschränken, Körpergewicht normalisieren

### Was heißt das in der Praxis?

- **Vermeiden** von besonders purinreichen Lebensmitteln. Dazu gehören vor allem Innereien und Haut (Geflügel, Schweinekrustenbraten, Fisch).
- **Genuss von Fleisch und Fisch** auf 3-4 x pro Woche einschränken, durch kochen wird der Purin Gehalt von Fleisch und Fisch im Vergleich zum braten vermindert, die Kochflüssigkeit sollte dann verworfen werden.
- Höchstens **eine Portion eines alkoholischen Getränks** pro Tag. Alkohol vermindert die Harnsäureausscheidung über die Niere, mit Bier werden zusätzlich noch Purine zugeführt.
- **Gewichtsreduktion** durch Reduktion des Fettgehaltes im Essen und vermehrte Bewegung anstreben.