

Ernährungsempfehlungen bei erhöhten Harnsäurewerten (Hyperurikämie) und Gicht

Lieber Patient, eine Ernährungsumstellung ist die Basis der Behandlung von erhöhten Harnsäurewerten (Hyperurikämie) und Gicht.

Die Harnsäurekonzentration im Serum sollte normalerweise zwischen 2 - 7 mg/dl liegen. Langfristiges Ziel der Ernährungstherapie ist es, die Ernährungsfaktoren auszuschalten, die eine Hyperurikämie begünstigen, z.B. Übergewicht, zu viel Purin in der Nahrung (Harnsäure entsteht beim Abbau der Purine) und übermäßiger Alkoholgenuss.

Die wichtigsten allgemeinen Empfehlungen:

- Körpergewicht normalisieren (schnelle Gewichtsabnahme und Fastenkuren sind nicht empfehlenswert), Gewichtsreduktion von 1,5 - 2 kg pro Monat ist anzustreben.
- Fleisch oder Fisch nur 2-3 x in der Woche, dafür öfter eine vegetarische Mahlzeit essen.
- 2-3 l/Tag Flüssigkeitszufuhr, möglichst kalorienarm z.B. Wasser, Kaffee, Tee
- Keine oder nur sehr selten alkoholische Getränke trinken (Alkohol fördert die Harnsäureproduktion in der Leber und vermindert die Harnsäureausscheidung über die Nieren).
- Purinarme Kost (500 mg/Tag Harnsäure)
- Zucker, Fruchtzucker und Süßigkeiten reduzieren

Lebensmittel mit geringem Harnsäuregehalt (< 40 mg/100g) und deshalb empfehlenswert

- Gemüse (bis auf unten aufgeführte Sorten) 2-3 Portionen /Tag
- Obst 1-2 Stück/Tag (Ausnahme: getrocknete Früchte)
- Milchprodukte
- Eier 2-3/Woche
- Butter/Streichfett 20-30 g /Tag
- Gemüsebrühwürfel (OHNE Hefeextrakt)
- Walnüsse
- Rapsöl, Olivenöl/ Kochfett (reich an Omega-3-Fettsäure)

Lebensmittel mit mittlerem Harnsäuregehalt (40-100 mg/100g) und deshalb in Maßen oder in kleinen Portionen empfehlenswert

- Makrele, Heilbutt, Scholle, Aal
- Geflügel, Fleisch (ohne Haut und Schwarte)
- Hülsenfrüchte (nicht mit Fleisch kombinieren)
- Spinat, Rosenkohl, Schwarzwurzel, Steinpilze, Champignon
- Erdnüsse

Lebensmittel mit hohem Harnsäuregehalt (> 150 mg/100g) und deshalb bitte nur sehr selten oder gar nicht essen

- Innereien
- Pferdefleisch, Ente, Gans, Schweinefleisch
- Leberwurst, Salami
- Rotbarsch, Sardellen, Hering, Lachs, Karpfen, Forelle, Krustentiere
- Sardinen, Thunfisch, Sprotten in Öl

Sollten sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder kontaktieren unser Ernährungsberatungsteam.

gez. ihr Ernährungsberatungsteam