

Kleine Ernährungskunde für Patienten mit erhöhter Harnsäure

Die Harnsäure stammt aus dem Abbau von Zellkernen, die in unserer Nahrung in verschiedenen Gehalten vorkommen. Diese Purine müssen über die Niere ausgeschieden werden.

Erhöhte Harnsäurewerte können Auslöser eines akuten Gichtanfalls sein. Dabei kommt es zu einer plötzlichen Gelenkentzündung, die generell jedes Gelenk betreffen kann, besonders oft jedoch an der großen Zehe auftritt. Weiterhin können hohe Harnsäurewerte zur Bildung von Nierensteinen führen, die ggfs. eine Nierenkolik auslösen können.

Bei Frauen sollte der Harnsäurespiegel nicht über 5,6 mg/dl liegen, bei Männern liegt der Normbereich unter 6,5 mg/dl.

Bestimmte Medikamente wie z. B. Allopurinol senken zwar den Harnsäurespiegel, sie können aber auch unerwünschte Nebenwirkungen wie z.B. Hautausschläge herbeiführen.

Daher sollten diese nur noch dann eingesetzt werden, wenn es zum Auftreten einer Gicht oder zur Bildung von harnsäurehaltigen Nierensteinen gekommen ist.

Durch Umstellung der Ernährung auf harnsäurearme Kost hingegen kann der Harnsäurewert um bis zu 15% gesenkt werden.

- Nahrungsmittel mit **hohem Puringehalt, die den Harnsäurespiegel hoch treiben**: diese Nahrungsmittel sollten möglichst gemieden werden.
- Nahrungsmittel mit **mittlerem Puringehalt**: Diese Nahrungsmittel können in Maßen und gelegentlich verzehrt werden.
- Nahrungsmittel mit **niedrigem Puringehalt, die keinen wesentlichen Einfluß auf den Harnsäurespiegel haben**: Diese Nahrungsmittel können uneingeschränkt verzehrt werden.

Hoher Puringehalt	Mittlerer Puringehalt	Niedriger Puringehalt
Alkoholische Getränke*	Bouillon	Kaffee, kohlenstoffhaltige Getränke
Forelle, Hering, Kabeljau	Krabben, Garnelen, Hummer	Brot, Getreide
Sardellen, Sardinen, Schellfisch	Spargel, Spinat	Grünes Gemüse (außer Spinat)
Hirschfleisch	Ente	Eier
Kalbfleisch	Schweine-, Rindfleisch	Früchte, Salat, Tomaten
Leber, Niere	Kidney-Bohnen, Pilze	Milchprodukte, Käse
Pute	Huhn	Zucker
Roher Schinken	Gekochter Schinken	

* Alkohol hemmt die Harnsäureausscheidung, Bier ist sehr purinreich!

■ **Dr. med. Volker Maßmann**
Facharzt für Allgemeinmedizin

■ **Dr. med. Birgit Schilling-Maßmann**
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Ernährungsmedizin DAEM/DGEM

Schwerpunktpraxis für 
ERNÄHRUNGSMEDIZIN BDEM®

■ 49545 Tecklenburg
Ostlandweg 4

Tel.: 05481/93990
Fax: 05481-939929

E-Mail: info@praxis-leeden.de
www.praxis-leeden.de