



PROF. DR. MED. CURT DIEHM - INTERNIST - KARDIOLOGE - ANGIOLOGE - PHLEBOLOGE
Chefarzt Innere Medizin - SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach gmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Heidelberg,
76307 Karlsbad - Guttmannstr. 1

Telefon: +49 (0) 72 02 / 61 - 33 40 - Telefax: +49 (0) 72 02 / 61 - 61 67

Email: Curt.Diehm@kkl.srh.de

Was Sie als Patient über erhöhte Harnsäure / Gicht wissen sollten:

Gicht ist eine Stoffwechselerkrankung und gehört mit der Hypercholesterinämie und dem Diabetes mellitus zu den häufigsten angeborenen Krankheiten. Früher galt die Gicht als Rarität aber im Zuge der Wohlstandsgesellschaft hat sie sich immer mehr zu einer Volkskrankheit entwickelt. Die Zahl der Fälle ist in den letzten Jahrzehnten übermäßig angestiegen. Am Beispiel der Gicht läßt sich sehr gut der Zusammenhang von angeborenen Gendefekten und nicht familiären Umweltfaktoren (übermäßige, falsche Ernährung) zeigen. Beides geht Hand in Hand und ist somit das pathogenetische Grundmuster vieler Zivilisationskrankheiten.

Viel und fettreiches Essen sowie übermäßiger Alkoholkonsum gelten als Hauptauslöser für einen akuten Gichtanfall. Aber auch körperliche Überanstrengung, Streß und strenges Fasten können einen Gichtanfall herbeiführen.

Ihr Arzt hat im Blut erhöhte Harnsäurewerte festgestellt. D.h. Ihr Harnsäurewerte liegt über dem Normalwert von 6,4mg/100ml Serum. Man spricht dann von einer Hyperurikämie. Ihr Körper ist nicht mehr in der Lage, die erhöhten Werte problemlos über die Nieren auszuscheiden.

Die Harnsäure gehört zu einer Gruppe von Stoffen, die man mit dem chemischen Fachausdruck Purine bezeichnet. Die Purine benötigt der menschliche Körper als lebenswichtige Bausteine für die Zellen. Die Harnsäurebildung erfolgt aus körpereigenen und aus der Nahrung zugeführten Purinen.

Anfänglich müssen die erhöhten Werte keine Beschwerden verursachen. Erst wenn die Harnsäure über

So können Sie selbst die Hyperurikämie und die Gicht behandeln:

- Reduzieren Sie Ihr Körpergewicht; Reduktion des Übergewichts um 10 kg senkt den Harnsäurespiegel um 1 mg/dl. Vorsicht bei übermäßigem Fasten.
- Verzichten Sie möglichst auf Alkohol. Alkohol verringert die notwendige Ausscheidung der Harnsäure über die Nieren. Besonders mit dem Bier werden dem Körper übermäßige Purine zugeführt.
- Meiden Sie purinhaltige Kost wie Innereien (z. B. Leber, Nieren, Bries), Hülsenfrüchte, einige Fischarten (z. B. Räucherfisch, Salzheringe), Spargel.
- Reduzieren Sie den Fleisch und Wurstkonsum; Höchstens 100 g pro Tag sind erlaubt.
- Wählen Sie fettsparende Zubereitungsarten z. B. Grillen, Dünsten, Garen in Folie.
- Nehmen Sie reichlich Flüssigkeit (z. B. Tee, Kaffee, Mineralwasser) zu sich, mindestens 2 Liter. Je mehr Urin die Nieren bilden, desto geringer ist die Harnsäurekonzentration.
- Essen Sie viel Obst, Gemüse und Salat; bevorzugen Sie fettarme Milch und fettarme Milchprodukte, denn verstärkter Eiweißkonsum steigert die renale Elimination von Harnsäure.

Die Harnsäuremenge bei purinarmer Kost sollte nicht mehr als 500 mg pro Tag bzw. 3000 mg pro Woche überschreiten!



längere Zeit erhöht ist, bilden sich die Salze der Harnsäure, sogenannte Urate, als Kristalle aus. Diese lagern sich in Gelenken, bevorzugt am Großzehengrundgelenk, im Knorpelgewebe und in der Niere ab. Der Körper ist bemüht diese Kristallablagerungen zu entfernen. Es werden Abwehrzellen in das betroffene Gelenk geschickt und machen sich durch eine ausgeprägte entzündliche Reaktion bemerkbar. Heftige Schmerzen mit Rötung und Schwellung des betroffenen Gelenkes sowie äußerste Berührungsempfindlichkeit sind die Folge.

Über 30–40 % der Gichtkranken entwickeln Nierensteine, nicht selten kommt es zu einer sekundären Nierenschädigung. Außerdem kann die erhöhte Harnsäure zu Gefäßveränderungen und in deren Folge zu Arteriosklerose (Arterienverkalkung) und damit zu Bluthochdruck führen. Dies wiederum bringt Gefahren wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Schrumpfniere mit sich.

Die Hyperurikämie und die Gicht muß in jedem Fall behandelt werden, um einer chronischen Gicht vorzubeugen.

Neben diätetischen Maßnahmen stehen Arzneimittel zur Verfügung, die entweder die renale Harnsäureausscheidung erhöhen (Urikosurika) oder die Harnsäurebildung (Urikostatikum) hemmen.

Bei einer symptomlosen Hyperurikämie sind Diätvorschriften allein angebracht. Bei Werten über 9 mg/100 ml Harnsäure und bei Vorliegen klinischer Komplikationen sind medikamentöse Maßnahmen indiziert.