

Ernährungsempfehlung bei erhöhter Harnsäure (Hyperurikämie) und Gicht





Blatt – Symbol des Lebens

Die BVAEB fördert und erhält die Gesundheit ihrer Kundinnen und Kunden. Das Blatt, ein Symbol für Leben und gesunde Umwelt, ist die bildhafte Darstellung des Unternehmensziels der BVAEB.



**Generaldirektor
Dr. Gerhard Vogel**



**Obmann
Dr. Norbert Schnedl**

Impressum

Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber:

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau
Josefstädter Straße 80, 1080 Wien, Telefon: 050405-0, Fax: 050405-22900
e-Mail: oea@bvaeb.at, Website: www.bvaeb.at

Für den Inhalt verantwortlich:

HSt.-Abt. 07 Chefärztlicher Dienst in Zusammenarbeit mit dem Rehabilitationszentrum Austria

Fotos: Foto Obmann Dr. Norbert Schnedl – © Andi Bruckner; Fotos Seite 1 oben links – wavebreakmedia/shutterstock.com, oben rechts – manusapon.kasosod/shutterstock.com, unten links – beats1/shutterstock.com, unten rechts – Halfpoint/shutterstock.com

Auflage 09/2021, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.

Sehr geehrte Dame! Sehr geehrter Herr!

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Nach diesem Motto möchten wir Sie über Vorbeugung, Risiken und Behandlungsmöglichkeiten einzelner Erkrankungen informieren.

Gicht wird oft als „Zivilisationskrankheit“ bezeichnet und ist eine Stoffwechselerkrankung aus dem rheumatischen Formenkreis, deren Häufigkeit zunimmt und derzeit etwa 3–5% der Bevölkerung betrifft.

Bei der Gicht kommt es zu Ablagerungen von Harnsäurekristallen in verschiedenen Gelenken und Geweben und in der Folge zu Gelenksveränderungen, Nierensteinen und Schädigung der Nieren, es besteht aber auch ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Akute Symptome sind plötzliche, starke Schmerzen in einem Gelenk und heftige Schmerzen bei Berührung. Das Gelenk ist dabei gerötet, geschwollen und überwärmt. Es kann auch Fieber auftreten. Bei wiederholten Gichtanfällen und lang andauernder Erkrankung kommt es zu schweren Gelenksveränderungen, Behinderung und chronischen Schmerzen.

Die Neigung zu Gicht kann man im Blut durch eine Erhöhung der Harnsäurewerte (= Hyperurikämie) erkennen.

Die Ursachen der Hyperurikämie sind vielfältig. Unsere Ernährung mit erhöhtem Fleischkonsum und übermäßigem Alkoholkonsum, Diabetes mellitus, Nierenfunktionsstörungen, Tumorerkrankungen oder Systemerkrankungen wie die Schuppenflechte können diese begünstigen. Auch industriell bearbeitete Fructose, ein künstliches Süßungsmittel aus Maisstärke, das oft in Softdrinks eingesetzt wird, erhöht das Risiko.

Mit einer optimierten Ernährung kann die Wahrscheinlichkeit, an Gicht zu erkranken oder einen neuerlichen Gichtanfall zu erleiden, deutlich herabgesetzt werden. Eine ergänzende medikamentöse Therapie mit dem Ziel, den Harnsäurespiegel im Blut auf unter 6 mg/dl abzusenken, ist meist erforderlich. Dabei gelingt es, sowohl bestehende Harnsäureablagerungen in den Gelenken, als auch Harnsäuresteine in den Nieren wieder abzubauen und Langzeitschäden zu verhindern.

Prim. Dr. Peter Roitner

Ärztliche Leitung Rehabilitationszentrum Austria, Bad Schallerbach

Inhaltsverzeichnis

Definition	5
Hyperurikämie	5
Gicht	6
Maßnahmen	7
1. Abwechslungsreiche, bedarfsgerechte Ernährung	7
2. Normalisierung des Körpergewichtes	9
3. Verminderung der Purinzufuhr mit der Nahrung	9
4. Verzicht auf Alkohol (oder starke Einschränkung)	11
5. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr	12
6. Ideen für mehr Abwechslung im Speiseplan	13
Harnsäuregehalt verschiedener Lebensmittel	14
Das merke ich mir	17

Definition

Hyperurikämie

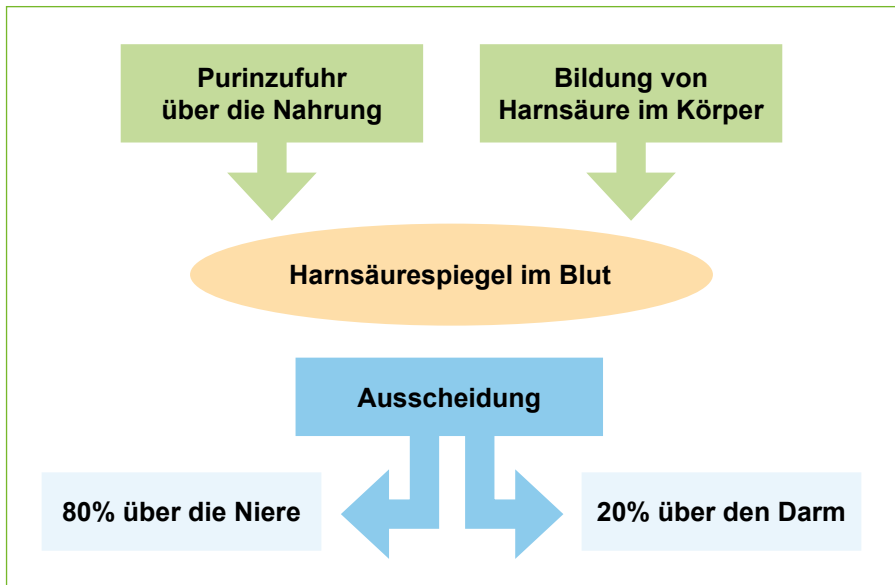
Bei einem Anstieg der Harnsäure über den Normwert spricht man von Hyperurikämie.

Normwerte:

Mann	Frau
< 7 mg Harnsäure/dl Blut	< 6 mg Harnsäure/dl Blut

Harnsäure entsteht im Körper aus dem Stoffwechsel von Purinen. Diese werden einerseits mit der Nahrung in unseren Körper aufgenommen, andererseits entstehen Purine auch im Körper beim Zellabbau.

Harnsäure wird vom Körper wieder ausgeschieden (80% über die Niere, 20% über den Darm), sodass normalerweise ein Gleichgewicht herrscht und der Harnsäurespiegel unauffällig ist.



Bei erhöhten Harnsäurewerten ist dieses Gleichgewicht gestört. Die Ursachen dafür können vielfältig sein:

a) Lebensstil:

- hohe Zufuhr von **purinreichen Lebensmitteln** (z.B. Innereien, Fleisch)
- verminderte Ausscheidung von Harnsäure über die Niere durch (erhöhten und/oder regelmäßigen) **Alkoholkonsum**
- regelmäßig zu **geringe Flüssigkeitsaufnahme** (ca. 1,5 l Getränke pro Tag)
- hoher oder regelmäßiger **Konsum von Fruchtsäften**

b) Andere Faktoren:

- der Körper produziert zu viel Harnsäure (Stoffwechselerkrankung, die selten vorkommt)
- übermäßiger Zellabbau z.B. bei rascher, übermäßiger Gewichtsreduktion mit hohem Verlust an Muskelmasse
- eingeschränkte Nierenfunktion

Ein erhöhter Harnsäurewert (Hyperurikämie) ist im Blut nachweisbar. Er verläuft symptomlos und bleibt oft unbemerkt.

Gicht

Harnsäure ist nur bis zu einem bestimmten Ausmaß im Gewebe und im Blut lösbar. Steigt der Harnsäurespiegel weiter an, bilden sich Harnsäurekristalle, die zu Ablagerungen und schmerzhaften Entzündungen führen. In diesem Fall spricht man von Gicht.

Häufiger Auslöser eines akuten Gichtanfalles ist eine purinreiche Ernährung (fleischreiches, üppiges Essen) bei gleichzeitigem Konsum von Alkohol (verminderte Ausscheidung von Harnsäure über die Niere). Eine Optimierung des Lebensstils – mit einer ausgewogenen Ernährung und Bewegung – kann in hohem Ausmaß Einfluss auf den Verlauf von Hyperurikämie und Gicht nehmen.

Erkrankungen, die ebenfalls stark von unserem Lebensstil geprägt sind, wie z.B. Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit), eine gestörte Glucose-toleranz und Diabetes mellitus, Bluthochdruck oder Fettleber, treten nicht selten gemeinsam mit Hyperurikämie und Gicht auf. Die Rolle der Ernährung spielt sowohl in der Vorsorge als auch in der Therapie eine wesentliche Rolle. Ziel der Ernährungstherapie bei Hyperurikämie und Gicht ist eine Senkung der Harnsäurekonzentration unter die Normwerte.

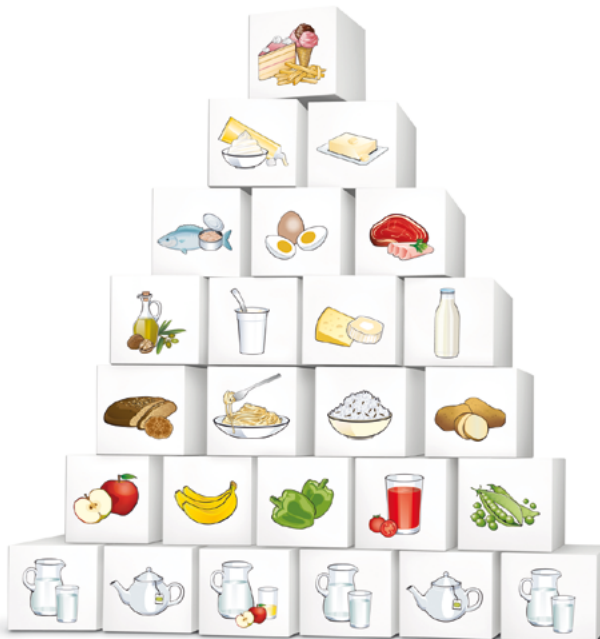
Maßnahmen

Folgende Maßnahmen sollen dabei im Vordergrund stehen:

1. Abwechslungsreiche, bedarfsgerechte Ernährung
2. Normalisierung des Körpergewichtes bei bestehendem Übergewicht
3. Verminderung der Purinzufuhr mit der Nahrung
4. Verzicht auf Alkohol (oder starke Einschränkung)
5. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (keine Fruchtsäfte)

1. Abwechslungsreiche, bedarfsgerechte Ernährung

Die **Ernährungspyramide** gilt als Symbol für eine ausgewogene Ernährung, die auch bei Hyperurikämie und Gicht empfohlen wird.



- Genießen Sie die **Lebensmittelvielfalt** und wählen Sie häufig pflanzliche Lebensmittel.
- Entscheiden Sie sich dabei **täglich für dreimal eine Handvoll Gemüse oder Salat und zweimal ein Stück Obst**. Auch auf Hülsenfrüchte sollten Sie nicht vergessen! (*Mehr dazu unter Punkt 3 auf den Seite 9 bis 11.*) So gelingt es Ihnen, Ihren Körper mit ausreichend Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen.
- Natürlich dürfen Sie Ihre Lebensmittelauswahl gerne mit Lebensmitteln tierischer Herkunft ergänzen: **Käse und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche und Fleisch selten**, max. 500 g/Woche.
- **Hochwertige pflanzliche Öle** (z.B. Leinöl, Hanföl, Rapsöl, Distelöl, Kürbiskernöl, Maiskeimöl, Olivenöl) versorgen Sie mit lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E und leisten einen wesentlichen Beitrag zu Ihrer Gesundheit. Kleine Mengen reichen dazu aus.
- Zucker und Salz in kleinen Mengen – kein Problem! **Eine sparsame Verwendung als „Gewürz“ gilt hier als oberstes Gebot!** Auf einen regelmäßigen Konsum von größeren Mengen sollten Sie allerdings verzichten. Kräuter und Gewürze bieten eine weitaus größere Vielfalt an Geschmackseindrücken.
- **Genießen Sie Ihre Mahlzeiten** in angenehmer Atmosphäre und nehmen Sie sich ausreichend Zeit zum Essen. Lassen Sie sich nicht ablenken und schenken Sie dem Essen Ihre Aufmerksamkeit. So können Sie ein Sättigungsempfinden auch wirklich wahrnehmen.
- Trinken Sie ausreichend – **ca. 1,5 l Wasser pro Tag**. Gesüßte Getränke wie Limonaden und Fruchtsäfte sind nicht empfehlenswert. Verzichteten Sie auf Alkohol.
- **Vollwertige Ernährung und ausreichend Bewegung gehören zusammen!** Gönnen Sie sich täglich 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität und praktizieren Sie einen „aktiven Alltag“. So gelingt es Ihnen auch leichter, Ihr Gewicht zu kontrollieren.

2. Normalisierung des Körpergewichtes

Übergewicht bzw. Adipositas begünstigt die Entstehung einer Hyperurikämie. Bei bestehendem Übergewicht sollte unbedingt eine **langsame Gewichtsreduktion** angestrebt werden. Meist führt eine moderate Gewichtsabnahme schon zu einer Senkung des Harnsäurespiegels.

Neben einer ausgewogenen, fettarmen und ballaststoffreichen Ernährung unterstützt Sie ein entsprechendes Bewegungsprogramm dabei, Ihr Gewicht zu reduzieren und dauerhaft zu halten.

Vorsicht: Bei einem zu raschen Gewichtsverlust durch sehr stark eingeschränkte Diäten oder bei totalem Fasten („Nulldiät“) werden durch den Abbau von Körperfett Ketonkörper gebildet, welche die Ausscheidung der Harnsäure über die Niere hemmen. Dazu kommt, dass durch einen etwaigen Abbau von Muskelmasse (Abbau körpereigener Purine) **der Harnsäurespiegel** im Blut ansteigt. Deshalb sollten Sie von strengen Fastenkuren und Radikaldiäten absehen! Ein Gewichtsverlust von 0,5 kg pro Woche ist empfehlenswert und ausreichend.

3. Verminderung der Purinzufuhr mit der Nahrung

Nahrungspurine werden im menschlichen Körper zu Harnsäure abgebaut. Reduzieren Sie bei bestehender Hyperurikämie und Gicht die Aufnahme von Purinen über das Essen weitgehend.

a) Meiden Sie purinreiche Lebensmittel:

- Innereien (vor allem Leber und Niere)
- Fleisch-, Knochen- und Hühnersuppen
- Haut von Fisch und Geflügel
- Fleischextrakt (Suppenwürze, Würfel)
- Meeresfrüchte, Ölsardinen, Makrelen



b) Schränken Sie den Verzehr purinhaltiger Lebensmittel ein:

- **Fleisch und Wurst:** maximal 300 bis 450 g insgesamt pro Woche (3 bis 4 handtellergroße Portionen)
- **Fisch:** ein- bis zweimal pro Woche 150 g

Achten Sie beim Fleisch- und Fischeinkauf auf gute Qualität und geben Sie heimischen Produkten den Vorzug!

- **Hefe:** Bier sehr selten
- **Hülsenfrüchte:** enthalten Purine, tragen aber üblicherweise in einer abwechslungsreichen fleischhaltigen Mischkost kaum zu einer Erhöhung des Harnsäurespiegels bei.

Eine Einschränkung von Hülsenfrüchten und Sojaprodukten oder sogar ein Verzicht darauf ist nicht notwendig!

c) Bevorzugen Sie purinfreie bzw. purinarme Lebensmittel:

- **Pflanzliche Lebensmittel:** 3 Portionen Gemüse (oder mehr) und 1 bis 2 Portionen Obst pro Tag
- **Gemüsesuppe**
- **Getreide- und Getreideerzeugnisse**

Geben Sie Vollkornprodukten den Vorzug!

- **Kartoffeln und Kartoffelprodukte**
- **Milch und Milchprodukte:** täglich 250 ml Milch oder Milchprodukte (z.B. Joghurt, Buttermilch, Topfen)
- **Käse:** täglich 2 bis 3 Scheiben Käse



Achten Sie bei Milchprodukten und Käse auf den Fettanteil und greifen Sie häufiger zu fettarmen Produkten:

Milchprodukte < 3,5% Fett

Käse < 35% F.i.T.

- **Eier:** maximal 3 pro Woche inkl. verarbeiteter Produkte

4. Verzicht auf Alkohol (oder starke Einschränkung)

Alkoholische Getränke wirken sich auf unterschiedliche Art negativ auf Ihre Gesundheit aus:

- Bier (auch alkoholfrei) enthält Purine und trägt aktiv zu einer Erhöhung der Harnsäurekonzentration im Blut bei.
- Alkohol hat die Eigenschaft, die Ausscheidung über die Niere zu behindern, wodurch es wiederum zu einem negativen Einfluss auf die Harnsäurekonzentration kommt. Diese Eigenschaft haben ALLE alkoholischen Getränke! Alkohol ist sehr energiereich und belastet Ihren Körper mit unnötigen Kalorien.
- Alkohol hat eine appetitfördernde Wirkung.



Bei einer angestrebten Gewichtsreduktion wirkt sich Alkohol sowohl durch die hohe Energiedichte als auch durch die appetitfördernde Eigenschaft kontraproduktiv aus.

- Ein regelmäßiger/übermäßiger Konsum von Alkohol steht in engem Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko für Krebserkrankungen und anderen gesundheitlichen Risiken.
- Sehen Sie Alkohol als Genussmittel. Trinken Sie alkoholische Getränke so selten wie möglich!

5. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Wasser hat in unserem Körper unter anderem die Aufgabe als Lösungs- und Transportmittel. Die Ausscheidung von Harnsäure über die Niere kann durch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wesentlich unterstützt werden. Wasser ist dabei das Getränk der ersten Wahl!

Trinken Sie ca. 1,5 l täglich.

Gerne können Sie Ihre Flüssigkeitszufuhr auch durch ungezuckerte Tees oder 2 bis 3 Tassen Kaffee anstelle von Wasser abwechslungsreicher gestalten.

Limonaden, Fruchtsäfte, Sirups oder Energydrinks sind keine geeigneten Alternativen zu Wasser. Sie sind wahre Zucker- und Kalorienbomben.

Fruchtzucker, in größeren Mengen verzehrt, hat zudem einen ungünstigen Einfluss auf die Harnsäureproduktion im Körper. Fruchtsäfte scheiden deshalb als Durstlöscher aus, weil die Konzentration an Fruchtzucker hier besonders hoch ist (1 bis 2 Stück Obst hingegen sind durchaus empfehlenswert).

Oft versteckt sich Fruchtzucker hinter den Begriffen „Invertzucker“, „Maissirup“, „Glukose-Fructose-Sirup“, „Saftkonzentrat“ oder „Fruchtsüße“.



6. Ideen für mehr Abwechslung im Speiseplan

Alternativen zu Fleischgerichten und Wurstwaren:

Frühstück	verschiedene Topfenaufstriche oder Landfrischkäse	
	Schnittkäse aufs Brot mit „Knabbergemüse“ (z.B. Paprika, Radieschen, Tomaten), Joghurt mit frischen Früchten und Haferflocken, Porridge oder andere Getreidebreie, Müsli	
Warme Speisen	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Gemüsesuppen</i>: klar oder gebunden • <i>Rohkost</i> als Vorspeise 	
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Hauptgerichte ohne Fleisch</i>: Setzen Sie den Schwerpunkt auf Vollkornprodukte und Gemüse. Krautfleckerln, Kartoffelauflauf, Nudelgerichte, gefülltes Gemüse (z.B. mit Reis), Käsespätzle, Linseneintopf, Kartoffelpuffer mit Spinat, Gemüserisotto, Gnocchi mit Tomatensoße, Kartoffel-Gemüsegröstl, Ofenkartoffel mit Dip und Grillgemüse u. v. m. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Fleischgerichte mit Gemüse ergänzen</i>: Faschiertes mit Gemüse „strecken“, Eintöpfe 	
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Gerichte mit wenig Fleisch</i>: Schinkenfleckerl, Spaghetti mit Gemüse-Fleisch-Sugo, Reisfleisch • <i>warme Mehlspeisen</i>: Apfelstrudel, Topfenauflauf, Topfenknödel, Reisauflauf, Zwetschkenknödel, Marillenknödel 	
kalte Gerichte	Nudel-Gemüse-Salat, Kartoffelkäse, Griechischer Salat, Tomaten mit Mozzarella, Salatplatte (mit Ei), Käseplatte, Italienischer Nudelsalat, Aufstrichplatte, Käse-Paprika-Salat, Gemüsesulz, Anti-Pasti-Gemüse u. v. m.	

Harnsäuregehalt verschiedener Lebensmittel

Empfehlung für eine purinarmer Ernährung: < 500 mg Harnsäure/Tag

Lebensmittel, verzehrbarer Anteil/100g	gebildete Harnsäure/mg
Fleisch	
Kalbfleisch	140–150
Rindfleisch	110–150
Schweinefleisch	100–180
Huhn, Pute	120
Huhn, Pute mit Haut	160
Wild, Lamm	130–180
Innereien	
Bries	920
Leber	450–500
Niere	220–250
Hirn	80–90
Fisch, Fischwaren	
Hering, mariniert	180
Kabeljau, Dorsch	110
Lachsforelle	300
Makrele, geräuchert	150
Rotbarsch	240
Sardelle	240
Ölsardine	350
Scholle, ohne Haut	140
Scholle, mit Haut	170
Thunfisch	260



Lebensmittel, verzehrbarer Anteil/100g	gebildete Harnsäure/mg
Meeresfrüchte	
Austern	90
Garnele	150
Shrimps	150
Muscheln	120–330
Wurst	
Bratwurst	100
Braunschweiger	80
Extrawurst	80
Kalbsleberwurst	160
Salami	100
Schinken, gekocht, mager	130
Schinken, roh, mager	170
Eier	
Ei, 1 Stück	10
Eidotter, 1 Stück	10
Eiklar, 1 Stück	0
Speisefette, Öle	
Butter	0
Pflanzenmargarine	0
Öle, alle Sorten	0
Nüsse	
Erdnüsse	70
Haselnüsse	40
Leinsamen	100
Walnüsse	30



Lebensmittel, verzehrbarer Anteil/100g	gebildete Harnsäure/mg
Milch, Milchprodukte, Käse	
Buttermilch	0
Joghurt, alle Fettstufen	< 10
Milch, alle Fettstufen	0
Topfen	0
Camembert	30
Edamer	10
Emmentaler	10
Feta	30
Gouda	20
Mozzarella	10
Tilsiter	10
Brot, Beilagen	
Brot und Gebäck	50–70
Kartoffeln	20
Teigwaren, Reis	60–90
Hülsenfrüchte	
Bohnen, weiß, Dose	50
Bohnen, getrocknet	170
Erbsen, getrocknet	540
Kirchererbsen, getrocknet	350
Linsen, getrocknet	200
Sojabohnen, getrocknet	350
Tofu	70
Pilze	
Champignon	90
Eierschwammerl	20
Steinpilz	90

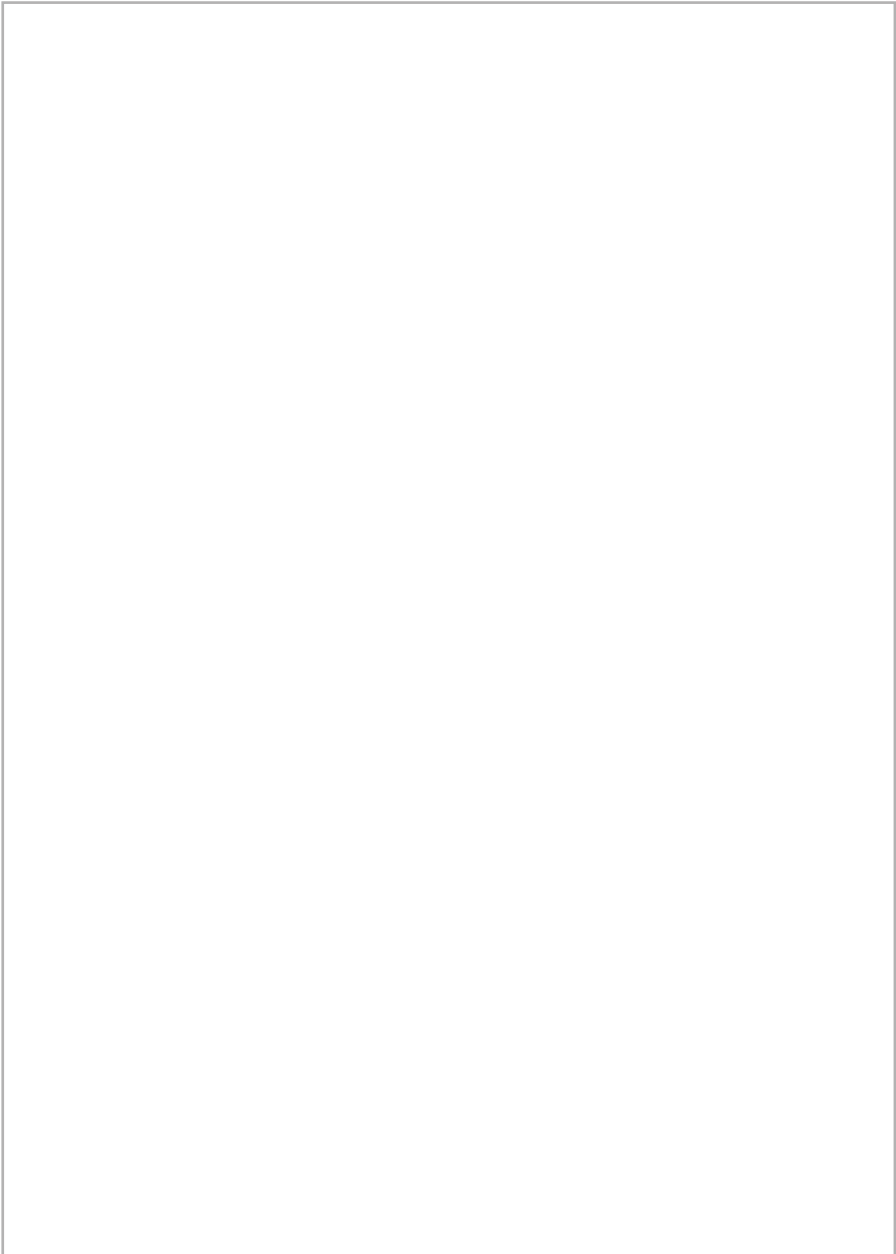
Gemüse und Obst enthalten nur geringe Mengen an Purinen und tragen nicht zur Erhöhung des Harnsäure-Spiegels bei.

Das merke ich mir


- Reduzieren Sie allfälliges Übergewicht langsam (maximal 0,5 kg pro Woche).
- Fasten Sie nicht.
- Trinken Sie täglich ca. 1,5 l Wasser.
- Meiden Sie alkoholische Getränke weitgehend.
- Schränken Sie den Konsum von Innereien, Rindssuppe und Meeresfrüchten stark ein.
- Essen Sie maximal 300 bis 450 g Fleisch und Wurst insgesamt und 1 bis 2 Fischmahlzeiten pro Woche.
- Milchprodukte haben keinen Einfluss auf den Harnsäurespiegel und sollen täglich verzehrt werden – dabei auf den Fettanteil achten.
- Gemüse-, Kartoffel- und Getreidegerichte sind eine hervorragende Alternative zu Fleisch.
- Eine ausgewogene Ernährung und körperliche Aktivität sind Voraussetzung für Ihre Gesundheit.



Notizen

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the title. It is intended for the user to write their notes.

Notizen

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the 'Notizen' header. It is intended for the user to write their notes.

**Für Sie erreichbar unter der österreichweit
einheitlichen Servicenummer**

050405



Besuchen Sie uns auf unserer Website

www.bvaeb.at
