

Ernährung bei erhöhter Harnsäure

Harnsäure ist ein Abbauprodukt von Purinen, die einerseits im Körper selbst hergestellt und andererseits über die Nahrung zugeführt werden. Purine findet man in tierischen, aber auch pflanzlichen Lebensmitteln. Eine sehr purin- und fettreiche Ernährung, Alkoholkonsum, Bewegungsmangel, Übergewicht, Einnahme spezifischer Medikamente, Diabetes mellitus, erhöhte Blutfettwerte und eine genetische Veranlagung können eine solche Hyperurikämie verursachen. Diese verläuft oft ohne Schmerzen und wird dadurch nicht sofort erkannt. Ist der Harnsäurewert im Blut über einen längeren Zeitraum deutlich erhöht, bilden sich Harnsäurekristalle, die sich in den Gelenken ablagern können. Dadurch treten oftmals plötzlich starke Schmerzen auf und das betroffene Gelenk ist geschwollen und entzündet. Dies nennt man Gicht.

Die Zielwerte der Harnsäure im Blut:

< 6,5 mg/dl

Die 3 Säulen der Therapie:

- ✓ dauerhafte gesunde Ernährungsumstellung
- ✓ Aufnahme von tierischen Lebensmitteln (Fleisch, Wurst) reduzieren
- ✓ körperliche Aktivität
- ✓ langsame Gewichtsnormalisierung

Um dauerhaft Gewicht zu reduzieren, ist die Menge, die Zubereitung, die Zusammensetzung der Speisen sowie die Anzahl der Mahlzeiten pro Tag entscheidend. Für eine langfristige Gewichtsreduktion sind Nulldiäten und einseitige Diäten nicht geeignet, da Muskelmasse verloren geht und somit der Jo-Jo-Effekt (schnelle Gewichtszunahme am Ende einer Diät) gefördert wird.

Planen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag und in Ihre Freizeit ein!

Bewegen Sie sich täglich 30-60 Minuten! Bewegung verbrennt Kalorien, senkt den Blutzuckerspiegel und normalisiert den Blutdruck, Muskulatur wird gestärkt und gleichzeitig Körperfett reduziert und das Wohlbefinden gesteigert.

Diese Broschüre dient als Informationsgrundlage und kann ein individuelles Beratungsgespräch nicht ersetzen. Eine Garantie für die Vollständigkeit der Empfehlungen wird nicht übernommen.

Bevorzugen Sie...

...eine vorwiegend vegetarische Kost!

- 1 Handvoll Gemüse bei jeder Mahlzeit (als Rohkost, Beilage, Salat)
- Täglich Vollkornprodukte (enthalten Ballaststoffe, die sättigen und den Appetit senken)
- Planen Sie vermehrt vegetarische Tage mit Getreide-, Kartoffel-, Gemüsegerichten und fettarmen Milchprodukten ein!

... hochwertige Pflanzenöle und gehen Sie damit sparsam um!

...Omega-3-Fettsäuren, diese reduzieren das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen!

- 1-2 mal pro Woche eine Fischmahlzeit (Bachforelle, Saibling, Alpenlachs, Lachs, Hering, Makrele, Sardine, Thunfisch usw.) Eine Portion entspricht 100-150 g Fisch und bevorzugen Sie frischen oder tiefgekühlten Fisch.

...geringe Mengen an qualitativ hochwertigen Fleisch- und Wurstwaren!

- Bis zu 3 Fleisch- und Wurstmahlzeiten pro Woche. Fettarme Sorten, wie Karree, mageren Schinken, Krakauer, Putenwurst usw., bevorzugen! Eine Portion bedeutet max. 100-150 g Fleisch oder 50-60 g Wurst.
- Täglich 2-3 Natur-Milchprodukte pro Tag (max. 3,6% Fett)

...Wasser als Getränk!

- 1,5-2 Liter Wasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees, pro Tag

Vermeiden Sie...

...fettreiche Lebensmittel!

- Cholesterinreiche und purinreiche Lebensmittel, wie Innereien, Fisch- und Geflügelhaut, fettes Fleisch, Salami, Kantwurst, Extrawurst, Schmalz, Speck, fette Aufstriche, Knochen- und Fleischsuppen, fette Würste, usw., vermeiden

...zuckerreiche Lebensmittel!

- Getränke mit Zucker, wie Fruchtsäfte, Limonaden, Wellnessgetränke usw., erhöhen Blutzucker, Harnsäure, Triglyceride und das Gewicht
- Alkoholische Getränke sind sehr kalorienreich. Sie erhöhen die Triglyceride und die Harnsäure im Blut und beeinflussen den Insulinspiegel negativ. Zusätzlich steigern sie den Appetit und verhindern die Fettverbrennung im Körper.

...salzreiche Lebensmittel!

... zu Rauchen, dies schädigt Ihre Gefäße!

Kontaktdaten:



Elisabeth Zöchling, BSc.

Diätologin, Diabetesberaterin

Mobil: 0664/117 42 46

E-Mail: e.zoechling@hotmail.com

Literaturhinweis:

S2e – Leitlinie Gichtarthritis – Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie, 2016