



 / Ernährung / Ernährungstipps bei Gicht

Ernährungstipps bei Gicht

Ein wichtiger Pfeiler der nicht-medikamentösen Therapie bei Gicht ist die **Ernährung**. Wenn der Lebensstil angepasst und die Ernährung verändert wird, ist es möglich den **Harnsäurespiegel** um bis zu 18 % zu **senken**.¹

Die **Umstellung der Ernährung** ist daher ein hilfreicher Schritt, um sowohl akute **Gichtanfälle** als auch **chronische Gicht** zu **vermeiden**, bzw. mit chronischer Gicht deutlich besser zu leben. Da der Schmerz oft erst verzögert auf eine gichtfördernde Mahlzeit folgt, erkennen Gichtpatient:innen in vielen Fällen nicht den Zusammenhang zwischen Nahrung und Schmerz. Die **Folge**: Ärztliche Empfehlungen zur Ernährung werden nicht oder unzureichend umgesetzt – der nächste Gichtanfall folgt als **logische Konsequenz**. Dabei bedeutet eine Ernährungsumstellung **keine strenge Diät**, eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist auch für Gichtpatient:innen entscheidend. Es gilt jedoch einige Punkte bei der Wahl der Lebensmittel zu beachten.

Purinarme Ernährung

Den **Schlüssel zum Erfolg** bietet die Umstellung der Ernährung auf **purinarme Kost**. Generell gilt, dass eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Krustentiere, Wurst und besonders Innereien viele Purine enthalten und deshalb nur sehr beschränkt auf den Speiseplan gehören.² Milchprodukte, Obst und Gemüse hingegen enthalten nur sehr wenige oder keine Purine und sind wichtige Bestandteile einer **ausgewogenen Ernährung**.

Purinarme Ernährung bedeutet, dass pro Tag mit der Nahrung nicht mehr als ca. 130 Milligramm Purine aufgenommen werden, aus denen der Stoffwechsel etwa 400 Milligramm Harnsäure herstellt.³ Aus 1 Milligramm Purin bildet der Körper im Stoffwechsel ca. 3 Milligramm Harnsäure – doch welche **Kombinationen von Lebensmitteln** ergeben dann pro Menü welche Mengen an Harnsäure?

Zu kompliziert und zu zeitraubend erscheint vielen Patient:innen die Planung einer purinarmer Ernährung, die den **Krankheitsverlauf positiv beeinflusst ohne Nebenwirkungen** zu verursachen. Es gibt jedoch eine unkomplizierte Methode, den nächsten Gichtanfall mittels purinarmer Ernährung möglichst zu vermeiden: Die **kostenfreie Nutzung des [Ysat Purinrechners](#)** der Deutschen Gichtliga. Dieser enthält mehr als 2.000 Lebensmittel, mit denen innerhalb von Sekunden purinarme Menüs für jeden Geschmack zusammengestellt werden können.



Guten Appetit: Dieser kleine Alltagshelfer unterstützt Sie bei der purinarmen Ernährung.

[Zum Purinrechner](#)

Sind die **Harnsäurewerte** wieder im Lot, bedeutet dies nicht das Ende der purinarmen Ernährung – diese muss von Gichtpatient:innen lebenslang eingehalten werden. Das bedeutet in keinem Fall Verzicht auf bevorzugte Speisen, sondern rechnen. **Optimale Hilfe** bietet auch hier der [Ysat Purinrechner](#).

Reduktion des Alkoholkonsums

Alkohol hemmt die Ausscheidung von Harnsäure⁴ und treibt somit die Harnsäurewerte nach oben, daher sollten Gichtpatient:innen ihren **Alkoholkonsum reduzieren** oder ganz auf Alkohol verzichten. Dies gilt insbesondere für Bier, das selbst auch noch viele Purine enthält und somit doppelten Schaden anrichtet. Bier sollte aus diesem Grund möglichst komplett gemieden werden.



Reduktion von Fructose

Fructose (Fruktose) ist in Obst und Obstsäften zu finden. Allerdings enthalten auch viele Softdrinks, Limonaden, zuckerhaltige Säfte und Fertigprodukte Fructose. Beim Konsum von Fructose erhöht sich der **Harnsäurespiegel**, da Fructose die Harnsäureausscheidung in der Niere hemmt. Das Gichtrisiko steigt. Gezuckerte Getränke bzw. ein übermäßiger Fructosekonsum sollten daher vermieden werden.² Ein moderater Obstkonsum wird trotzdem empfohlen.

Empfohlene Lebensmittel

Erfreulicherweise gibt es auch Lebensmittel, die den Harnsäurespiegel senken. Dazu gehören Kaffee, Milch und Milchprodukte. Letztere fördern die **renale Harnsäureausscheidung** und stellen zudem im Gegensatz zu Fleischprodukten eine geeignete Eiweißquelle für Gichtpatient:innen dar.⁴ In Studien hat sich außerdem gezeigt, dass Vitamin C und Kirschen das **Gicht-Risiko senken** können.⁴



Das könnte Sie auch interessieren



Akute Gichtanfälle scheinen aus heiterem Himmel zu kommen, aber es gibt bekannte Auslöser, die einen Anfall hervorrufen können.

[Auslöser für akuten Gichtanfall](#)



Ist der Harnsäurespiegel im Blut erhöht, bilden sich schmerzhaft Harnsäurekristalle. Lesen Sie hier, wie es dazu kommt.

[Wie entsteht Gicht?](#)



Medikamente, Lebensstilanpassung & Co – so werden Sie beschwerdefrei.

[Wie wird Gicht behandelt?](#)

Quellen:

- Engel B. Gicht in der hausärztlichen Praxis. Fortschr Med 2021; 163 (1)
- Engel B et al. Treatment options for gout. Dtsch Arztebl Int 2017; 114: 215-22
- Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)-Handbuch, Version 3.02, Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, Karlsruhe
- Reuss-Borst M. Gicht – auch eine Frage des Lebensstils. Akt Rheumatol 2021; 46: 42-50