
Richtig essen bei Gicht

Wie sollen sich Gicht-Patienten idealerweise ernähren? Experten sagen: Nicht nach einer speziellen Diät. Was sie empfehlen, plus: leckere purinarmer Rezepte

von Justus Schönemann, aktualisiert am 18.06.2018

Der Urgroßvater hatte **Gicht** <<https://www.apotheken-umschau.de/Gicht>>; klar, das viele Bier! Auch Großtante Anna litt darunter; sie aß für ihr Leben gern saure Nierchen. Und vor einem halben Jahr hat es den Arbeitskollegen erwischt – Familienprobleme, Fressorgien und reichlich Whisky.

Dass das Entstehen von Gicht viel mit üppiger **Ernährung** <<https://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung>> und übermäßigem Alkoholkonsum zu tun hat, ist lange bekannt. Für Patienten gilt deshalb seit jeher: purinreiche Lebensmittel meiden, kein Alkohol! Purine aus der Nahrung erhöhen über den Stoffwechsel den Harnsäurespiegel im Blut, und Alkohol hemmt die Harnsäureausscheidung durch die Nieren. Befindet sich zu viel **Harnsäure** <<https://www.apotheken-umschau.de/laborwerte/harnsaure>> im Blut, bilden sich Kristalle, die sich in Gelenken ablagern und dort die schmerzhaften Gichtanfälle auslösen. Diesen Prozess soll eine strikte Diät verhindern. Doch in die traditionellen Empfehlungen ist Bewegung gekommen.

Keine spezielle Diät nötig

"Wir sehen das mit der purinarmen Diät nicht mehr so eng wie früher", sagt Professor Martin Smollich. Der Fachapotheker für Klinische Pharmazie leitet an der Mathias-Hochschule Rheine den Studiengang Klinische Ernährung. Sein kurzer Rat lautet: ausgewogen essen, Exzesse meiden. Es sei zwar richtig, dass Gichtgefährdete möglichst wenig purinreiche Lebensmittel wie Fleisch, Innereien oder Meeresfrüchte essen sollten, in kleineren Mengen seien sie aber vertretbar. Smollich: "Es gibt eine wichtige Botschaft für Gichtpatienten: Unsere Ernährungsempfehlungen für sie sind keine spezielle Diät, sondern das, was man jedem Menschen als gesunde und ausgewogene Vollkost empfehlen kann."

Entwarnung beim Gemüse: Eher positiver Einfluss

Neu bewerten müsse man vor allem die Purine aus pflanzlicher Kost. Forscher aus den USA haben nachgewiesen, dass diese Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung den Harnsäurespiegel nicht negativ beeinflussen. "Es gibt also keinen Grund, Hülsenfrüchte, **Spargel** <<https://www.apotheken-umschau.de/Spargel>>, Spinat und andere Gemüse wegzulassen", sagt Smollich. Dank ihres Proteinreichtums und anderer Inhaltsstoffe hätten sie sogar eher einen positiven Einfluss auf die Harnsäurewerte.

Auch Alkohol will der Experte nicht streng verbieten. "Gelegentlich ein Glas Wein macht sicher nichts aus", meint er. Tabu bleiben dagegen Spirituosen und Bier, auch alkoholfreies: Erstere wegen ihres hohen Alkoholgehalts, Letzteres, weil es neben Alkohol auch reichlich Purine enthält.

Fruktose in Getränken und Süßem meiden

Zunehmend stärker rückt ein weiterer "Gichtförderer" ins Visier der Ernährungsmediziner: Fruktose. Studien offenbarten, dass der Einfachzucker bei Menschen mit bereits erhöhtem Harnsäurespiegel genauso ungünstig wirke wie Alkohol. Müssen Gichtpatienten also auf Obst und Obstsaft verzichten? "Nein", sagt Martin Smollich. "Sie sollten sogar Obst essen, um die positiven Effekte zu nutzen – jedoch nicht mehr als zwei Portionen am Tag." Kritisch seien Softdrinks und Multivitaminsäfte, die mit Fruktosesirup gesüßt werden. Auch in Müsliriegeln, Fruchtjoghurts, Eis und anderen Süßigkeiten steckt oft Fruchtzucker.

Am wichtigsten bei Gicht: Übergewicht abbauen

"Doch der negative Effekt auf die **Harnsäure** <<https://www.apotheken-umschau.de/laborwerte/harnsaure>> ist hier nur die eine Seite", erklärt Professorin Anja Bosity-Westphal vom Institut für Ernährungsmedizin an der Universität Hohenheim. Für ebenso bedeutsam hält die Ökotrophologin und Ärztin die Dickmacher-Eigenschaften von Süßgetränken: "Aus meiner Sicht ist **Übergewicht** <<https://www.apotheken-umschau.de/uebergewicht>> das eigentliche Problem und dafür verantwortlich, dass die Zahl der Gichtkranken stetig steigt." Übergewichtige hätten oft erhöhte Harnsäurespiegel. "Und die können nach neueren Erkenntnissen wiederum ursächlich sein für das Entstehen anderer Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, **Bluthochdruck** <<https://www.apotheken-umschau.de/bluthochdruck>>, Nierenfunktionsstörungen – und sogar Demenz."

Die Professorin rät daher, schon bei Harnsäurespiegeln im hohen Normalbereich auf die Ernährung zu achten, und empfiehlt, neben Gemüse auch fettarme Milchprodukte zu verzehren. Studien zeigten: Bereits ein Viertelliter Magermilch oder Naturjoghurt pro Tag fördert die Ausscheidung von Harnsäure. "Außerdem tun Sie damit etwas für die Gewichtsreduzierung", ergänzt Bosity-Westphal. Abnehmen steht nämlich für übergewichtige Gichtgefährdete und -patienten an erster Stelle.

Kaffee ist nicht mehr verboten

Neben Milchprodukten, deren günstiger Einfluss auf den Harnsäurespiegel belegt ist, werden neuerdings auch Kaffee und Vitamin C Schutzwirkungen nachgesagt. "Die positive Wirkung von Kaffee ist zwar noch nicht richtig erforscht, doch die vorhandenen Studien zeigen eindeutig, dass man ihn Gichtpatienten nicht mehr verbieten muss", kommentiert Martin Smollich.

Die Schutzeffekte von Vitamin C dagegen seien in guten Studien nachgewiesen. "Weil aber hohe Dosierungen notwendig sind", schränkt er ein, "muss der Arzt eventuelle Gegenanzeigen beim Patienten berücksichtigen." Auch die individuellen Voraussetzungen sollten immer eine Rolle spielen. "Schließlich behandeln wir Menschen", so Martin Smollich, "und keine Laborwerte."

Ernährung bei Gicht und hohen Harnsäurewerten

Nur kleine Mengen verzehren oder ganz verzichten:

- Purinreiche tierische Lebensmittel: Innereien, Fleisch, Wurst, Geflügel (vor allem mit Haut), Krustentiere, Ölsardinen und bestimmte Fischarten wie Sardellen oder Hering
- Bier und Spirituosen. Wein in geringen Mengen (ein Glas pro Tag) ist erlaubt
- Getränke, Müsliriegel, Joghurt und andere Produkte, die mit Fruktose oder Fruktosesirup gesüßt sind

Beim Essen und Trinken bevorzugen:

- fettreduzierte Milch und Milchprodukte
- Obst, Gemüse (auch purinreiche wie Hülsenfrüchte und Spinat sind erlaubt), Nüsse, Getreideprodukte und -flocken
- Kaffee, auch koffeinfrei
- Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees (mindestens zwei Liter pro Tag)