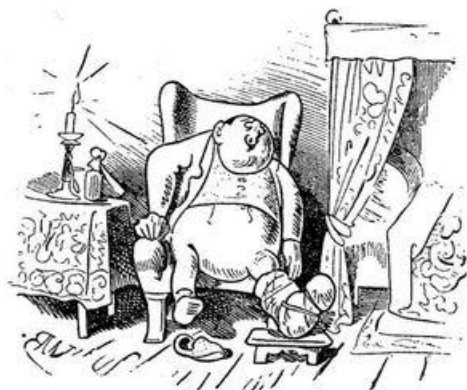


## Wohlstandskrankheit Gicht



Viele Nahrungsmittel enthalten Purine, die im Körper zu Harnsäure abgebaut und über die Nieren ausgeschieden werden. Durch eine zu hohe Harnsäurekonzentration im Blut (Hyperurikämie) kommt es zur Auskristallisation in den Gelenken, im Gewebe und auch in den Nieren und in Folge zumeist sehr schmerzhaften Gichtanfällen, ausgelöst durch nichtbakterielle Entzündungsreaktionen auf die Harnsäurekristalle (Uratkristalle) in meist nur einem Gelenk pro Anfall (vorzugsweise im Großzehengrundgelenk: Podagra).

Wenn auch die genetische Konstellation eines Menschen mitentscheidend ist, so liegt doch das Hauptrisiko, Gichtanfälle zu erleiden, in der Überernährung bzw. im Übergewicht (daher die Bezeichnung „Wohlstandskrankheit“). Alkoholgenuss, verminderte Flüssigkeitsaufnahme und Bewegungsmangel erhöhen das Risiko zusätzlich.

Auch bei purinfreier Ernährung produziert der Körper Harnsäure aus körpereigenen Eiweißen. Dennoch lässt sich die Harnsäurekonzentration nicht nur durch eine reduzierte Nahrungsmenge, sondern auch durch die Wahl der Nahrung positiv beeinflussen (siehe nachfolgende Tabelle).

Häufige Gichtanfälle schädigen Gelenke und Nieren dauerhaft. In schweren Fällen führt chronische Gicht zu nicht reversiblen Gelenkversteifungen und zu totalem Nierenversagen.

Durchschnittlich weisen Männer höhere Harnsäurekonzentrationen im Blut auf als Frauen und sind auch wesentlich häufiger von Gichtanfällen betroffen. Der gesunde Bereich liegt für Männer bei 3,5 - 7,0 mg/dl (in SI-Einheiten: 208 - 416  $\mu\text{mol/dm}^3$ ) und für Frauen bei 2,5 - 6,0 mg/dl (in SI-Einheiten: 149 - 357  $\mu\text{mol/dm}^3$ ). Liegen die Werte höher, so steigt das Risiko für Gichtanfälle dramatisch an. Bei Werten um 9 mg/dl sind Anfälle unausweichlich.

Für betroffene Menschen ist die nachfolgende Tabelle richtungsweisend für die Wahl geeigneter Nahrungsmittel. Auf die Angabe der entsprechenden Purinwerte wird verzichtet, weil nur das Abbauprodukt der Purine, die im Blut befindliche Harnsäure, relevant ist.

Wie sich aus der Tabelle ersehen lässt, ernähren sich Vegetarier – entgegen häufig anzutreffender Meinungen – keineswegs wesentlich purinärmer, es sei denn, sie verzichten auf sämtliche Hülsenfrüchte, Sonnenblumenkerne und Buchweizen.

<b>Nahrung</b>	<b>Harnsäure (mg)</b> bezogen auf 100 g Nahrung	<b>Brennwert (kJ / kcal)</b> bezogen auf 100 g Nahrung
Kalbsbries	900	398 / 95
Bäckerhefe	450	314 / 75
Rinderleber	360	481 / 115
Ölsardinen	350	921 / 220
Schweineleber	300	565 / 135
Sardellen	260	1172 / 280
Kalbsleber	260	461 / 110
Anchovis	260	1172 / 280
Schweineniere	255	481 / 115
Sojabohnen	220	1926 / 460
Matjesfilet	210	1130 / 270
Kalbsniere	210	502 / 120
Forelle	200	440 / 105
Linsen	200	1298 / 310
Hering	190	984 / 235
Bohnen, weiße	180	1235 / 295
Kalbsherz	180	461 / 110
Dorsch / Kabeljau	180	314 / 75
Seelachs	180	335 / 80
Thunfisch in Öl	180	1193 / 285
Schweinefilet	170	502 / 120
Hase	170	481 / 115
Heilbutt	170	586 / 140
Mohn	170	1989 / 475
Schweineschnitzel	170	440 / 105
Makrele	170	775 / 185
Krabben	165	398 / 95
Sonnenblumenkerne	160	2428 / 580
Rinderzunge	160	879 / 210
Huhn	160	461 / 110
Hirsch	160	461 / 110
Schweineschulter	160	712 / 170
Ente	150	942 / 225
Erbsen	150	335 / 80
Buchweizen	150	1424 / 340
Reh	150	398 / 95
Karpfen	150	481 / 115
Rinderfilet	150	502 / 120
Kaninchen	150	607 / 145
Schellfisch	140	481 / 115
Kutteln	140	586 / 140
Schweinezunge	140	921 / 220
Rinderbraten	140	481 / 115
Rotbarsch	130	461 / 110
Scholle	130	314 / 75
Rindsschulter	130	565 / 135
Kichererbsen	130	607 / 145

Grünkernmehl	125	1424	/ 340
Grünkerngrieß	125	1424	/ 340
Gans, Brust	120	1444	/ 345
Lamm	120	419	/ 100
Putenschnitzel	120	440	/ 105
Schweinebraten	115	900	/ 215
Rinderbrust	110	963	/ 230
Fischstäbchen	110	754	/ 180
Reis, unpoliert	100	1424	/ 340
Gerstengraupen	100	1403	/ 335
Salzstangen	100	1465	/ 350
Haferflocken	100	1465	/ 350
Weizen	90	1298	/ 310
Austernpilz	90	42	/ 10
Kürbiskerne	85	209	/ 50
Hirse	85	1465	/ 350
Weizenmehl, Type 1700	80	1256	/ 300
Weizengrieß	80	1340	/ 320
Sesamsamen	80	2345	/ 560
Kakaopulver	80	1465	/ 350
Pfirsich	80	167	/ 40
Roggen	70	1298	/ 310
Erdnüsse	70	2428	/ 580
Reis, poliert	70	1444	/ 345
Tofu	70	314	/ 75
Roggenbrot / Sechskorn	66	921	/ 220
Sojasoße	60	251	/ 60
Rosenkohl	60	147	/ 35
Zwieback	60	1528	/ 365
Weizenvollkornbrot	60	837	/ 200
Champignon	60	63	/ 15
Broccoli	50	126	/ 30
Roggenvollkornbrot	50	837	/ 200
Spinat	50	63	/ 15
Mais, aus der Dose	50	502	/ 120
Mischbrot	45	984	/ 235
Leinsamenbrot	45	1130	/ 270
Blumenkohl	45	105	/ 25
Bohnen, grün	42	126	/ 30
Weizenbrötchen	40	1047	/ 250
Lauch	40	84	/ 20
Weizenmehl, Type 405	40	1403	/ 335
Weißbrot	40	984	/ 235
Haselnüsse	40	260	/ 62
Mandeln	40	226	/ 54
Wirsing	40	84	/ 20
Sellerie	30	63	/ 15
Kohlrabi	30	105	/ 25
Avocado	30	942	/ 225
Grünkohl	30	147	/ 35
Schafskäse	30	1005	/ 240
Camembert, 45 %	30	1172	/ 280

Honigmelone	25	230	/ 55
Walnüsse	25	2805	/ 670
Spargel	25	63	/ 15
Banane	25	398	/ 95
Chinakohl	25	42	/ 10
Paranüsse	22	281	/ 67
Orange	20	167	/ 40
Aprikose	20	188	/ 45
Kapern	20	63	/ 15
Zucchini	20	63	/ 15
Wassermelone	20	167	/ 40
Weißkraut	20	126	/ 30
Sauerkraut	20	63	/ 15
Soja-"Fleisch"	20	1612	/ 385
Rote Beete	20	188	/ 45
Fenchel	16	84	/ 20
Gouda, 45 %	16	1382	/ 330
Paprika, rot	15	126	/ 30
Gelatine	15	1403	/ 335
Kartoffeln	15	293	/ 70
Sojakeimlinge	15	230	/ 55
Karotten	15	105	/ 25
Apfel	15	230	/ 55
Chicorée	15	42	/ 10
Birne	15	230	/ 55
Zwiebel	15	126	/ 30
Paprika, grün	10	63	/ 15
Tomaten	10	63	/ 15
Emmentaler, 45 %	10	1612	/ 385
Parmesan	10	1591	/ 380
Eier	8	557	/ 133
Kürbis	7	147	/ 35
Cola Light	2	0	/ 0
Kondensmilch, 4 %	0	544	/ 130
Milch, 3,5 %	0	272	/ 65
Keimöl	0	3726	/ 890
Butter	0	3161	/ 755
Speisequark, mager	0	314	/ 75
Joghurt, natur, 3,5 %	0	293	/ 70
Joghurt, natur, 1,5 %	0	209	/ 50
Milch, 1,5 %	0	188	/ 45
Pflanzenmargarine	0	3014	/ 720

Alle Angaben sind der Fachliteratur entnommen und nicht auf Richtigkeit überprüft.

Dipl.-Ing. Volker Berger 09.04.2012