

# Tipps für gesundes Essen und Trinken bei erhöhter Harnsäure

Ein hoher Harnsäurespiegel kann Harnsäurekristalle bilden, die sich in Gelenken, Nieren und Harnwegen ablagern. Dies nennt man Gicht. Männer sind häufiger betroffen als Frauen. Je höher der Harnsäurespiegel, desto wahrscheinlicher sind Gichtanfälle.

## Typische Beschwerden:

- Plötzliche Schmerzen, Schwellung und Rötung an Gelenken (meist große Zehe)
- Schmerzhaftes Koliken an Nieren und Harnwegen durch Harnsäuresteine

## Häufigste Ursache:

- Erbliche Stoffwechselstörung

## Ernährungsbedingte Ursachen:

- Purin-reiche Ernährung
- Hoher Alkoholkonsum
- Überernährung und Übergewicht

## Ernährungsrichtlinien:

- Purin-arme Ernährung: Vermeiden Sie sehr Purin-reiche Nahrungsmittel (z. B. Innereien, bestimmte Fisch- und Gemüsearten). Essen Sie Purin-reiche Nahrungsmittel (Fleisch, Fisch, Wurstwaren und bestimmte Gemüsesorten) nur in kleinen Mengen. Die tägliche Gesamtmenge an Fleisch, Wurst und Fisch sollte 100 bis 150 g nicht überschreiten. Nutzen Sie fettarme Milchprodukte und Eier als Eiweißlieferanten.
- Achten Sie auf Ihre Kalorienzufuhr, um ein normales Körpergewicht zu erreichen oder zu halten.
- Ernähren Sie sich fettarm und verwenden Sie pflanzliche Speiseöle und -fette.
- Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum.

## Weitere Hinweise:

- Medikamente: Wenn Ihr Harnsäurespiegel trotz Diät und Gewichtsabnahme nicht ausreichend sinkt, sind Medikamente (z. B. Allopurinol) notwendig. Halten Sie Ihre Diät trotzdem ein, sonst wirken die Medikamente nicht.
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr: Trinken Sie mindestens 2 Liter täglich, um die Ausscheidung der Harnsäure zu fördern.

## Häufige Fehler vermeiden:

- Vermeiden Sie übermäßiges Essen (Schlemmerorgien, Festessen), da dies einen Gichtanfall auslösen kann.
- Bei Fastenkuren oder besonderen Situationen wie schweren Erkrankungen oder Operationen kann Ihr Harnsäurespiegel steigen. Informieren Sie Ihren Arzt.
- Vernachlässigen Sie Ihre Diät nicht, auch wenn Sie keine Beschwerden haben. Nehmen Sie Ihre harnsäuresenkenden Medikamente regelmäßig ein.

## Beispiele für Essen und Trinken

### **Schlechte Fleisch- und Wurstwaren:**

- Innereien (Bries, Herz, Leber, Nieren) sind strikt zu meiden
- fettreiches Fleisch (z. B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck)
- fettreiche Wurst (z. B. Bratwurst, Mettwurst, Salami)

### **Gute Fleisch- und Wurstwaren:**

- in begrenzter Menge fettarme Fleisch- und Wurstsorten (z. B. Hähnchen, Truthahn, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch, Bierschinken, Corned beef, magerer Schinken)

---

### **Schlechter Fisch:**

- dringend zu meiden sind Bückling, Hering, Ölsardinen Hummer, Muscheln  
Räucherlachs

### **Guter Fisch:**

- in begrenzter Menge fettarme Fischarten (z. B. Heilbutt, Hecht, Seezunge, Seelachs, Scholle, Kabeljau)

---

### **Schlechte Fette und Öle:**

- größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Remoulade, Mayonnaise

### **Gute Fette und Öle:**

- vorzugsweise pflanzliche Fette und Speiseöle (z. B. Margarine, Distelöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl)
  - sparsam verwenden
-

### **Schlechte Eierspeisen:**

- fettreiche Eierspeisen

### **Gute Eierspeisen:**

- fettarme Eierspeisen
  - 2 bis 3 Eier pro Woche
- 

### **Schlechte Milch und Milchprodukte:**

- fettreiche Milch und Milchprodukte (z. B. Vollmilch, Sahne, Creme freche)
- fettreiche Käsesorten (über 45 % Fettgehalt)

### **Gute Milch und Milchprodukte:**

- fettarme Milchprodukte (z. B. Magermilch, Magerquark, Joghurt)
  - fettarme Käsesorten (bis 45 % Fettgehalt)
- 

### **Schlechte Gemüse und Salate:**

- Erbsen, weiße Bohnen, Linsen sind strikt zu meiden
- Steinpilze, grüne Bohnen, Grünkohl, Sellerie, Spargel, Spinat sind nur in begrenzter Menge erlaubt

### **Gute Gemüse und Salate:**

- Champignons, alle übrigen Gemüse und Salatarten, Gurken, Kopfsalat, Kürbis, Rosenkohl, Sauerkraut, Tomaten
- 

### **Schlechte Kartoffeln:**

- Bratkartoffeln, Pommes frites

### **Gute Kartoffeln:**

- Kartoffelpüree,
  - gepellte Kartoffeln
- 

### **Alle Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis) sind geeignet**

- vorzugsweise Vollkornprodukte
-

**Schlechte Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:**

- fettreiche Backwaren (z. B. Torten, Nussgebäck)

**Gute Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:**

- fettarme Süßigkeiten und Backwaren
- 

**Schlechte Getränke:**

- Alkohol in größeren Mengen

**Gute Getränke:**

- Mineralwasser, Kaffee, Tee, Obstsäfte
- 

**Schlechte Art der Zubereitung:**

- fettreich (z. B. frittieren, marinieren, panieren, in Öl einlegen)

**Gute Art der Zubereitung:**

- dünsten, dämpfen, kochen, kurz braten, garen
- 

**Schlechte Gewürze:**

- Fleischextrakt

**Gute Gewürze:**

- Alle anderen Gewürze
- 

Frisches **Obst** ist besser als Konserven-Obst

---

**Nüsse** in großen Mengen sind nicht geeignet