



3 | Gicht

Liebe Patientin, lieber Patient,

diese Patienteninformation empfehlen wir Ihnen, wenn bei Ihnen erhöhte Harnsäurewerte festgestellt wurden, aber insbesondere auch dann, wenn Sie unter akuter oder chronischer Gicht leiden.

HARNSÄUREWERT Je höher die Harnsäurekonzentration ist, desto höher ist auch das Risiko, Gicht zu bekommen. Es gibt viele Menschen, die eine hohe Harnsäure im Blut haben und nie an Gicht erkranken, und solche, die nur ganz selten einen Gichtanfall bekommen. Auch andere Faktoren wie z.B. fettiges Essen und Alkohol sind bekannte Risikofaktoren, die eine wichtige Rolle bei der Entstehung einer Gicht spielen. Von erhöhter Harnsäure im Blutserum, auch Hyperurikämie genannt, spricht man in der Regel, wenn sie höher als 7 mg/dl ist.

GICHTANFALL Ein Gichtanfall ist eine akute Entzündung meist nur eines Gelenks, die mit Rötung, Schwellung und starken Schmerzen einhergeht. Häufig sind Gelenke an Händen und Füßen, seltener auch mal das Knie betroffen. In den meisten dieser Gelenke lassen sich während der Entzündung Harnsäurekristalle nachweisen. Solche Kristalle kommen normalerweise im Körper nicht vor.

CHRONISCHE GICHT Bei manchen Menschen kommt es aus verschiedenen Gründen immer häufiger zu Gichtanfällen, und es können sich in selteneren Fällen auch dauerhaft Ablagerungen von Harnsäurekristallen im Körper bilden. Solch eine Ablagerung nennt man einen „Gichttophus“. Diese Ablagerungen können zu chronischen Beschwerden in Gelenken führen, das nennt man dann chronische Gicht.

MEDIKAMENTE Der Einsatz eines Medikaments muss im Einzelfall von der Schwere der Gicht abhängig gemacht werden. Am häufigsten wird Allopurinol eingesetzt. Dieses Medikament kann insbesondere zu schweren Hautausschlägen und am Beginn der Therapie zu vermehrten Gichtanfällen führen. Eine harnsäurespiegel-senkende Therapie sollte in dem Zeitraum bis mindestens 2 Wochen nach einem Gichtanfall nicht verändert oder begonnen werden.

LEBENSWEISE UND ERNÄHRUNG Man weiß nicht sicher, in wieweit eine gesunde Lebensweise das Auftreten von Gichtanfällen beeinflusst, weil auch genetische Faktoren eine Rolle spielen. Es wird jedoch empfohlen, auf einen gesunden und ausgewogenen Lebensstil zu achten.

- 
- Obst wie Honigmelonen, Pfirsiche, Kirschen, Gemüse, Salate
 - alles Vegetarische, auch wenn es viel Harnsäure enthält
 - Oliven- und Rapsöl, Nüsse - magere Milchprodukte
 - Vitamin C
 - viel Wasser trinken und viel Bewegung an frischer Luft

- 
- Alkohol in größeren Mengen, besonders „Hochprozentiges“
 - bei Personen, die nur wenig wiegen - gesüßte Getränke und pure Fruchtsäfte
 - fruchtzucker(fructose)reiche Nahrungsmittel wie Äpfel und Orangen
 - fettiges Essen, z.B. tierische Fette, die häufig in Wurstwaren und fettem Fleisch vorkommen
 - Innereien, Muscheln und Krebse, auch Geräuchertes
 - Rauchen

Weiterhin alles Gute!

Ihr Team der Praxis