

Gicht - erhöhte Harnsäure - Hyperurikämie - Nierensteine -

Das Auftreten einer Hyperurikämie wird durch **Übergewicht**, einen hohen **Alkoholkonsum** und eine **purinreiche Ernährung** begünstigt.

Alkohol hemmt die Ausscheidung der Harnsäure: Beim Abbau von Alkohol entsteht Laktat, das die Ausscheidung der Harnsäure über die Niere hemmt. Außerdem wird durch Alkohol die körpereigene Harnsäuresynthese gesteigert und manche Alkoholika enthalten darüber hinaus nicht unerhebliche Mengen Purine (wie Bier, das auch noch Hefe enthält).

Ernährungsempfehlungen: Bei Gicht und gleichzeitigem Übergewicht führt eine Normalisierung des Körpergewichtes oft schon zu einer Senkung des Harnsäurespiegels. Bei Abnehm- und Fastenkuren sollten auf jeden Fall **strenge Fastenkuren vermieden werden**, da durch die schnelle Gewichtsreduktion (wegen Abbau von Purin haltigen eigenen Körperzellen) der **Harnsäurespiegel erhöht wird**.

Viel Wasser trinken ist nötig um die Säure zu verdünnen.

Vitamin E hilft.

Als Eiweißlieferanten **eignen sich auch fettarme Milch und Milchprodukte.**

Hingegen: Fleisch und Fleischprodukte, Fisch oder Wurst sollten höchstens 1x pro Tag gegessen werden. Die Mengen sollten 100 g möglichst nicht überschreiten. (z.B. Nur ein kleines Schnitzel)

Unbedingt vermeiden:

Innereien (Leber, Nieren, Hirn, Kalbsbries),

Fleischsuppen, Sulze, Gelee, Bauernpresswurst,

Hefeextrakte,

Fette Fische: Heringe, Makrelen, Sardinen in ÖL, Anchovis,

Die Haut von Fischen, Geflügelhaut... Bei Geflügel die purinreichere Haut vor dem Verzehr entfernen.

Hülsenfrüchte wegen ihres Purin Gehaltes **meiden: Erbsen, weiße Bohnen, Linsen**

Soja: Einige vegetarische Lebensmittel (**wie Soja**) sind **relativ Purin reich** und werden häufig verboten.

Fruchtzucker (Fruktose) kann neben einem Anstieg des Körpergewichtes und Leberverfettung auch zu einem erhöhten Harnsäurespiegel führen. Allen abgepackten Lebensmitteln aus dem Supermarkt wird Fructose (=Mais-Sirup) beigemischt. HONIG besteht zur Hälfte aus Fruchtzucker!!

Auf Alkohol sollte nach Möglichkeit ganz verzichtet werden. Wer ihn nicht völlig meiden mag, kann sich ein Glas Bier oder Wein am Tag leisten. **Wein** enthält zwar (anders als Bier) keine Purine, **erhöht den Harnsäurespiegel** aber durch den Alkoholgehalt. Alkohol hindert die Ausscheidung von Harnsäure!

Kaffee: übersäuert, ist ungesund.

Fett reduzieren: Sehr fettreiche Lebensmittel möglichst reduzieren (Salate in Mayonnaise, fette Käsesorten über 45% F.i.Tr., Chips, Pommes Frites) .

erlaubt:

Gemüse, Kartoffel, säurearmes nicht zu süßes Obst sind wertvolle Lebensmittel und können, reichlich (jeweils ca. 250 g/Tag und mehr) verzehrt werden. Bis auf einige Ausnahmen,

Meiden: Kohl, Blumenkohl (Karfiol), Brokkoli, Rosenkohl, Blaukraut...

Getränke wichtig: Tee (auch Nierentees), Grüner Tee, sind erlaubt.

Wenn man zu Harnsäuresteinen neigt, kann die Auswahl bestimmter Getränke diätetisch

von Nutzen sein. Bei Mineralwässern sollte auf basisch wirkende, zurückgegriffen werden. Saure Fruchtsäfte, vor allem Orangensaft, haben ebenfalls einen positiven Effekt auf die Verhinderung der Ausbildung von Harnsäuresteinen.

Insgesamt sollte sehr viel getrunken werden: Die reine Trinkmenge sollte 2 Liter pro Tag möglichst übersteigen!

<http://www.inform24.de/gicht.html>

Teufelskralle empfohlen <http://www.gichtbehandlung.com/teufelskralle-gegen-gicht/>

Verlauf eines Gichtanfalls

Das betroffene (linke Großzehen-) Gelenk schwillt an und schmerzt sehr stark. Es rötet sich entzündlich und wird so prall, dass die Haut glänzend gespannt ist.

Durch den Druck, der von der Schwellung und der gespannten Haut ausgeht, wird das entzündete Zehengelenk noch mehr zusammengedrückt und der Schmerz steigert sich. Man kann das entzündete Gelenk kaum noch berühren, so sehr schmerzt es. Laufen ist kaum noch möglich, außer humpelnd auf den Fersen.

Zusätzliche Symptome: Auch das Allgemeinbefinden ist beim akuten Gichtanfall stark beeinträchtigt, man fühlt sich richtig krank. Fieber und beschleunigter Puls und in vielen Fällen auch Kopfschmerzen. Manchmal muss man sich erbrechen. (Schüttelfrost)
Ein akuter Gichtanfall dauert meistens etwa drei Tage lang an, dann klingt er wieder ab.

Harnsäure: Bei Hyperurikämie und Gicht sind zu meiden:

Innereien (Leber, Nieren, Hirn, Milz, Bries,)

Klare Suppen, Sulzen, Gelee - die Suppe aus dem Fleisch ist verboten

Fertigsuppen, Kraftbrühe, Soßen,

Rindsuppenwürfel; Bauernpresswurst (=Sulze auch Knochensuppe)

Steintel, R. http://josef-stocker.de/steintel_reinhard_50pag.pdf Fleisch-Soßen

Alkoholische Getränke, vor allem Bier und Liköre, Schnaps

Fruchtzucker: macht Harnsäure (Fructose: heute überall beigemischt)

Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Soja)

Kohl: Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl,

Dunkles Fleisch: Schwein, Rind, Ente, Gans, ROTES Fleisch

fette Fleisch- und Wurstwaren

fettreiche Fische (Sardinen, Sardellen,...Lachs)

Säuren: Apfelsäure (Apfel-Saft, Apfelmus)

Literatur und weitere Hinweise:

Zöllner, Nepomuk "Gicht und erhöhte Harnsäure" 168 Seiten; Verlag: S. Hirzel Stuttgart; 8. aktualisierte Auflage 2012; ISBN-13: 978-3777622439

Eva Marbach "Gesundheitsratgeber Gicht: Gicht mit Naturheilkunde und Schulmedizin erfolgreich behandeln" Eva Verlag (Mai 2010)

Nesterenko, Sigrid "Gicht erfolgreich wegessen. Leckere Rezepte für einen gesunden Alltag" 132 Seiten; ersa Verlag 2016; ISBN-13: 978-3944523118

https://ernaehrung-bei-gicht.ersa-verlag.de/?gclid=CJDbwuvN_tlCFdiZGwodFq4Bqw

Fruchtzucker schadet <http://josef-stocker.de/fructose.pdf> Fruchtsäfte, Honig, Mais-Sirup

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

Weiterere:

Andresen, Ulrik "Das Gicht-Info-Buch" 136 Seiten; epubli: Auflage: 2 Dezember 2016 ISBN-13: 978-3741875137

Fife, Bruce "Gelenkschmerzen: Arthritis, Arthrose, Gicht und Fibromyalgie natürlich heilen" 237 Seiten Kopp Verlag 2014 ISBN-13: 978-3864451140 (Empfehlung von Kokosöl und...)

Pölt, Andrea "Die richtige Ernährung bei: Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Gicht, Cholesterin" 96 Seiten; GRÄFE UND UNZER 2015; ISBN: 978-3833850035 (Klein)

Angelika Ilies "Purinarm genießen bei Gicht: Mit gezielter Ernährung den Harnsäurespiegel natürlich senken" Südwest Verlag: 2006

Böhmig, Ulf **Hilf Dir selbst - Rheuma und Gicht** Falken Taschenbücher ISBN 3-635-60307-4

Drooff, Karin; Kammerer, Susanne **Rat und Hilfe bei Gicht** Gesundheitsratgeber ISBN 3-517-01885-6

Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen ..." 322 Seiten (185 x 270 mm); Sept. 2015; ISBN: 978-3907547144; Bestellen bei: www.schaub-institut.ch/ <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>
http://josef-stocker.de/Saure_Base_Schaub_4pag.pdf

Johnson, Richard J. "The Sugar Fix: The High-Fructose Fallout That Is Making You Fat and Sick" [Englisch] 416 Seiten; Gallery Books: 2009; ISBN: 978-1439101674 (**Fruchtzucker Gefahr**)
Fruchtzucker führt zu Harnsäure !! (ebenso Kaffee)

Steintel, R.: Meide Soßen... http://josef-stocker.de/steintel_reinhard_50pag.pdf

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

gicht.pdf 2017