

Gicht - erhöhte Harnsäure

wird durch einen hohen **Alkoholkonsum**, eine **Purin reiche Ernährung** und **Übergewicht**, 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 Kuren zum Abnehmen sollten auf jeden Fall **strenge Fastenkuren vermieden werden**, da durch die schnelle Gewichtsreduktion (Abbau von Purin haltigen eigenen Körperzellen) der **Harnsäurespiegel erhöht wird**.

Erhöhte Harnsäure (=Hyperurikämie): es entstehen Harnsäure-Kristalle die wie Nadeln im Gelenk (der linken Groß-Zeh) höllisch stechen. Es gibt auch eine "**Brot-Gicht**" in **Händen** und Gelenken. Brot und Getreide sind Säurebildner. Die Medikamente, die bei der Hyperurikämie und der Gicht zum Einsatz kommen, hemmen entweder die Bildung von Harnsäure im Körper (Urosin/Allopurinol) oder erhöhen die Ausscheidung von Harnsäure über die Niere.

Viel Wasser trinken ist nötig um die Säure zu verdünnen.

Unbedingt vermeiden:

Innereien (Leber, Nieren, Hirn, Kalbsbries),

Fleisch-Soßen, Fleischsuppen, Sulze, Gelee, Bauernpresswurst,

über den Saft im Fleisch, der vorher ausgepresst (entfernt) gehört, lies [Reinhard Steintel](#).

Hefe, (>Bier !)

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.

Fructozucker (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 Fructozucker!!

Alkohol: ganz verzichten. Wein enthält zwar keine Purine, **erhöht** aber den **Harnsäurespiegel**. Bier meiden!

Kohl: Blumenkohl (Karfiol), Brokkoli, Rosenkohl, Blaukraut (=Rotkohl)...

Kaffee: übersäuert und ist ungesund. [Kaffee](#)

Schwein: komplett verboten

fette Fleisch- und Wurstwaren

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

Säuren: Apfelsäure (Apfel-Saft, Apfelmus); Oxalsäure im Spinat;

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

Erlaubt sind:

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

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, Kirschensaft, 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.

Literatur und weitere Hinweise:

Andresen, Ulrik "Das Gicht-Info-Buch" 124 Seiten; gichtinfo.de Juni 2017; ISBN-13: 978-3743933224 Format: DIN A 4 (mit Purin-Tabelle) **empfohlen**

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

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

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

Schweinefleisch meiden: http://josef-stocker.de/schweinefleisch_meiden.pdf

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

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

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>

Urosin = Allopurinol für Langzeitbehandlung. Unterdrückt Harnsäurebildung.

<https://www.gesundheit.de/medizin/wirkstoffe/sonstige-wirkstoffe/allopurinol>

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

gicht_harnsaure.pdf 2017