

Gicht

Harnsäure ist ein Stoffwechselprodukt. Es entsteht beim Abbau von Zellbestandteilen, den sogenannten Purinen. Diese sind Bausteine der Erbsubstanz und damit lebensnotwendig. Purine werden auch mit der Nahrung zugeführt. Die bei ihrem Abbau entstehende Harnsäure wird im Blut gelöst und zu etwa 80% über die Nieren ausgeschieden.

Steigt die Harnsäure im Blut auf 7 mg / 100 ml so kann sie nicht mehr vollständig gelöst werden und fällt in Form spitzer Kristallnadeln aus. Diese lagern sich in Gelenken ab und führen zu äußerst schmerzhaften Entzündungen, den Gichtanfällen. Sehr häufig ist das Großzehengelenk betroffen. Auch die Nieren und Harnwege sind betroffen; auch hier kann Harnsäure ausfallen und Steine bilden.

Überhöhte Harnsäurewerte entstehen meist durch die vererbte Anlage in Verbindung mit Übergewicht und Ernährungsfehlern (sehr purinreiche Nahrung, hoher Alkoholkonsum). Übrigens sind fast ausschließlich Männer betroffen.

Wer mit hohen Harnsäurewerten zu kämpfen hat, sollte einige Nahrungsmittel vom Speisezettel verbannen. Dazu gehören Innereien, fette Fische wie Sardinen und Sprotten und Hülsenfrüchte. Nur in kleinen Portionen verzehren sollte man Fleisch, Spinat und Spargel. Kartoffeln, Obst, Milch und Milchprodukte sind dagegen unproblematisch.

Alkohol hemmt die Ausscheidung durch die Niere und begünstigt damit das Ausfallen von Harnsäure. Daher treten Gichtanfälle häufig nach verstärktem Alkoholkonsum auf. Besonders Bier enthält dazuhin noch Purine aus der Hefe. Hier kommen also zwei ungünstige Faktoren



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

zusammen. Generell sollten Gichtkranke alkoholhaltige Getränke wenn überhaupt dann nur zu einer Mahlzeit trinken und auch nicht mehr als ein Glas. Dabei ist Wein günstiger als Bier. Um der Nierensteinbildung vorzubeugen ist eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von 1,5 bis 2 Litern anzuraten. Am besten geeignet sind Mineralwasser, Tee, und Saftschorle. Aber auch Milch, Kakao und Kaffee sind erlaubt.

Wenn alle diätetischen Maßnahmen nicht ausreichen, kann der Arzt Arzneimittel verordnen, die die Bildung körpereigener Harnsäure unterbinden. Die Vorläuferprodukte der Harnsäure sind besser löslich und können ausgeschieden werden. Beim akuten Gichtanfall wird zur raschen Linderung der Schmerzen neben reinen Schmerzmitteln auch Colchicin verordnet. Dieses Medikament wird aus dem Gift der Herbstzeitlosensamen gewonnen und darf nur nach genauer ärztlicher Anweisung eingenommen werden.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**