

Dr. med. Christine Gess
Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren

Dr. med. Ludwig Gess
Internist, Hausarzt, Psychotherapeut

Dr. med. Klaus Röttger
Internist, Hausarzt, Akupunktur, Manuelle Medizin,
Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin



Ernährungstipps bei erhöhter Harnsäure

Erhöhte Harnsäurewerte können schmerzhafte Gichtanfälle mit starken Gelenkentzündungen auslösen.

Abgesehen von einer erblichen Komponente sind hohe Harnsäurespiegel fast immer durch den Lebensstil bedingt. Aus diesem Grund kann durch Ernährungsumstellung und Lebensstiländerung eine deutliche Verbesserung der Blutwerte erzielt werden.

Häufig ist dann die Einnahme zusätzlicher Medikamente zur Senkung des Harnsäurewertes nicht mehr erforderlich. Doch Vorsicht: zu schnelle Gewichtsabnahme kann Gichtanfälle verursachen.

Nicht empfehlenswert sind folgende Nahrungs- und Genussmittel:

- Innereien (Leber, Niere, Herz, Schlachtschüssel)
- Größere Mengen Alkohol
- Schalentiere: Krabben, Hummer, Salzheringe
- Erbsen, weiße Bohnen, Linsen

In Maßen sind folgende Nahrungs- und Genussmittel erlaubt:

- Nicht mehr als 2 – 3 x wöchentlich 100 g Fleisch oder Wurst (auch ein Wiesnhendl enthält viel Harnsäure)
- Tee, Kaffee, Wasser (letzteres unbegrenzt)
- 1 Glas Wein oder Bier pro Tag ist unbedenklich (Wein enthält weniger Harnsäure als Bier)
- Rosenkohl, Spinat

Folgende Lebensstiländerung ist sinnvoll:

- Bei Übergewicht Gewichtsabnahme
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Tipp:

Es ist nicht sinnvoll im akuten Gichtanfall Medikamente wie Allopurinol (z.B. Zyloric) einzunehmen. Bitte vereinbaren Sie rasch einen Termin in der Praxis.