

# Gicht

Die Gicht ist eine Stoffwechselerkrankung welche sich durch folgende Punkte auszeichnet:

1. erhöhter Harnsäurespiegel im Blut
2. akute Attacken von Gelenkentzündungen
3. Ablagerungen von Harnsäurekristallen in und um Gelenke
4. Nierenveränderungen

ca. 95% aller Fälle treten bei Männern auf.

Oft erleidet ein Individuum nur einen Gichtanfall im Leben , dieser kann jedoch sehr schmerzhaft sein, und betrifft meist die Grosszehe.

Die Behandlung eines akuten Gichtanfalls umfasst:

- ein starkes Schmerzmittel
- lokale Massnahmen (Ruhigstellung, Eis lokal).

Bei wiederholten Anfällen werden folgende prophylaktische Massnahmen empfohlen:

- Suche nach medikamentösen Ursachen (z.B. wassertreibende Medikamente)
- Reduktion des Körpergewichts, Reduktion der Kalorienzufuhr
- Reduktion des Alkoholkonsums

Erst bei chronischer Gicht mit Gelenks- und Nierenkomplikationen müssen Medikamente eingesetzt werden und soll eine spezielle Diät instruiert werden.

Nahrungsmittel mit **wenig** Purinen (vorteilhaft):

Getreideprodukte (Cerealien, Cornflakes, Brot, Teigwaren, Mehl,  
Milchprodukte und Eierprodukte  
Zucker, Süssigkeiten, Gelatine  
Butter, Margarine, Fette  
Früchte, Nüsse  
Tomaten, grüne Gemüse ausser solche auf der unteren Liste)  
Wasser, Fruchtsäfte

Nahrungsmittel mit **viel** Purinen:

Fleisch, speziell Innereien  
Alle Produkte die aus Fleischextrakten hergestellt sind (Bouillon etc.)  
Hefe, Bier und andere alkoholische Getränke  
Bohnen, Erbsen, Linsen, Haferflocken, Spinat, Spargeln, Blumenkohl, Pilze

## Patienteninformation

Quellen: Therapeutische Umschau Band 42,1985; New England Journal of Medicine 15.Feb,1996