

## Gicht - eine Wohlstandskrankheit? Das war einmal...

Vor etwa einem Jahrhundert trat das Krankheitsbild der Gicht vor allem bei Wohlhabenden auf.

Das Anschwellen der Gelenke – insbesondere des großen Zehs – und Überempfindlichkeit bei Berührungen sind typisch für die Hyperurikämie, wie Gicht im Fachjargon genannt wird. Häufen sich die Anfälle, werden Knorpel und Knochen langfristig geschädigt.

Ursächlich für das Auftreten der Gicht ist eine Störung im Purinstoffwechsel. Purine sind Bestandteile der Zellkerne. Sie werden vom Körper selbst hergestellt. Zusätzlich nehmen wir sie auch über die Nahrung auf.

Purine werden zunächst zu Harnsäure abgebaut und dann über den Stuhl und zum Großteil über die Niere ausgeschieden.

Bei Gicht liegt eine Störung dieses Ausscheidungsmechanismus vor. Es kommt zur Ansammlung von Harnsäure im Blut. Wenn ein gewisser Harnsäurespiegel überschritten ist, kristallisiert die Säure aus. Die Kristalle lagern sich schmerzhaft in den Gelenken und als Harnsäuresteine in den Nieren ab.

Für den Prozess können verschiedene Mechanismen ursächlich sein: Ein Zuviel an Purinen über die Nahrungsaufnahme, eine zu geringe Ausscheidung über die Nieren oder die verstärkte Entstehung von Harnsäure im Körper. Bei Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes mellitus – kurzum dem metabolischen Syndrom, steigt häufig der Harnsäurespiegel. Das gleiche gilt für den Zellverfall. Vermehrt findet dieser auch bei der Gluconeogenese statt. Hierbei werden Aminosäuren aus der Skelettmuskulatur zu Glukose umgebaut. Übrig bleiben Zellkerne, deren Abbau sich auf den Harnsäurespiegel auswirkt.

### Prävention ist über die Ernährung möglich

Purinhaltige Nahrungsmittel wie Fleisch, Innereien, Meeresfrüchte und Alkohol wurden schon lange als fördernde Faktoren identifiziert. Sie sollten bei einer vorliegenden Gichtkrankung nur in Maßen auf dem Speiseplan stehen.

Das eigentliche Problem sind aber nicht die Eiweiße. Das Augenmerk sollte vielmehr auf die Kohlenhydrate gelenkt werden.

Neu ist insbesondere der Ansatz, dass der Konsum der in-



dustriell hergestellten Nahrungsmittel und Getränke, denen Fruktose zugesetzt wurde, eine tragende Rolle bei der Erhöhung des Harnsäurespiegels spielt.

Dabei ist der mäßige Verzehr von Obst völlig unproblematisch.

Fruktose wird über die Leber abgebaut. Dazu wird viel Energie benötigt und es entstehen Abbauprodukte, die den Abbau zu Harnsäure aktivieren.

Im Gegenzug muss der Ruf der pflanzlichen, purinhaltigen Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Nüsse, Pilze und einiger Gemüsesorten rehabilitiert werden. Sie führen eher zu einer positiven Beeinflussung, indem sie mit ihren basischen Mineralstoffen, Säuren in Salze umwandeln, die leichter ausgeschieden werden können.

Eine ausreichende Trinkmenge von mind. 2 Litern Wasser fördert die Ausscheidung von Harnsäure über die Niere.

Autorin: Sabrina Bertele

Bildhinweis: fotolia