

ERNÄHRUNGS- UND LEBENSSTILEMPFEHLUNGEN BEI GICHT UND HYPERURIKÄMIE



ERNÄHRUNGS- UND LEBENSSTILEMPFEHLUNGEN BEI GICHT UND HYPERURIKÄMIE

Ihr Arzt/Ihre Ärztin wird gegebenenfalls diese Empfehlungen mit ev. anderen bei Ihnen vorliegenden gesundheitlichen Problemen (zB Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Nierenerkrankungen) abstimmen.

- 1** Purinreiches (rotes) Fleisch wie zB Rind, Schwein und Lamm und Innereien können den Harnsäurespiegel und das Gichtisiko erhöhen. Daher sollten vor allem rotes Fleisch und assoziierte Produkte selten und wenn dann nur in geringen Mengen gegessen werden. Der Konsum von jeglichem, auch purinreichem Gemüse wird ausdrücklich empfohlen.^{1,2}
Evidenz: III
- 2** Meeresfrüchte (v.a. Krustentiere und Muscheln) können den Harnsäurespiegel und das Risiko für Gichtanfälle erhöhen und sollten deswegen nur selten gegessen werden. Fisch als Bestandteil einer gesunden, Herzkreislauferkrankungen vorbeugenden Diät wird regelmäßig (1-2x/Woche) empfohlen.^{1,2}
Evidenz: III
- 3** Generell erhöht die Einnahme von Alkohol Dosis-abhängig das Risiko für einen Gichtanfall. Vor allem Bier und Spirituosen sollten gemieden werden, während Wein für Gicht das geringste Risiko darstellt.³
Evidenz: III
- 4** Softdrinks, Fruchtsäfte und Obst mit hohem Fructose (Fruchtzucker)-Gehalt können den Harnsäurespiegel erhöhen und sollten daher vermieden werden. „Light-Getränke“, die keinen Fruchtzucker enthalten, erhöhen das Gichtisiko nicht.⁴⁻⁷
Evidenz: III
- 5** Regelmäßiger Genuss von fettarmer Milch / Milchprodukten kann die Harnsäure senken und ist allen Gichtpatienten zu empfehlen.^{1,8,9}
Evidenz: Ib
- 6** Eine ausreichende Vitamin C – Versorgung ist sinnvoll (Empfehlung: 100mg Vitamin C/Tag), weil Vitamin C den Harnsäurespiegel sowohl leicht senken als auch die Harnsäureausscheidung fördern kann. Die längerfristige Zufuhr hoher Vitamin C-Dosen ($\geq 1\text{g/Tag}$) könnte aber auch negative Effekte haben (zB Bildung von Nierensteinen) und wird daher nicht empfohlen.¹⁰⁻¹²
Evidenz: Ib
- 7** Regelmäßiger Genuss von Kaffee kann helfen, den Harnsäurespiegel zu senken und ist daher – auch in Ergänzung zu Diät und Medikamenten – zu befürworten.¹³⁻¹⁵
Evidenz: III
- 8** Es gibt Zusammenhänge zwischen Gicht/erhöhten Harnsäurewerten und Herzkreislauferkrankungen, Übergewicht, metabolischem Syndrom und Zuckerkrankheit. Deswegen wird regelmäßige körperliche Bewegung/Herzkreislaufertraining (mind. 2-3x/Woche 20-30') empfohlen.^{16,17}
Evidenz: III
- 9** Gewichtszunahme und Übergewicht können den Harnsäurespiegel erhöhen und zu Gichtattacken führen. Bei Übergewicht kann eine langsame Gewichtsabnahme (zumindest bei Männern) dazu beitragen, den Harnsäurespiegel zu senken und kann so vor Gicht schützen.^{16,17}
Evidenz: III

Diese Empfehlungen wurden vom ÖGR-Arbeitskreis für Arthrose und Kristallarthropathien (J. Sautner, G. Eberl, G. Eichbauer-Sturm, J. Gruber, R. Puchner, P. Spellitz, C. Strehblow, J. Zwerina) erstellt. ©2014 Österreichische Gesellschaft für Rheumatologie & Rehabilitation

1) Choi HK. NEJM 2004; 350:11,1093-1103; 2) Villegas R. Nutr Metab Cardiovasc. Dis. 2012; 22(5):409-416; 3) Choi HK. Lancet 2004; 363: 1277-81; 4) Choi JW. Arthritis Rheum 2008; 59:109-116; 5) Choi HK. JAMA. 2010 Nov 24;304(20):2270-8; 6) Choi HK. Br Med J 2008; 336:309-312; 7) Rho YH et al. Semin Nephrol. 2011 Sep;31(5):410-9; 8) Dalbeth N. Curr Rheumatol Rep 2011;13(2):132-7; 9) Dalbeth N. Ann Rheum Dis 2012 Jun;71(6):929-34; 10) Huang HY. Arthritis Rheum 2005;52:1843-7; 11) Choi HK. Arch Intern Med 2009;169:502-7; 12) Hoffer LJ. JAMA Intern Med. 2013 Jul 22;173(14):1384; 13) Choi HK. Arthritis Rheum 2007; 57:816-821; 14) Pham NM. J Nutr Metab. 2010;pii: 930757; 15) Choi HK. Am J Clin Nutr. 2010 Oct;92(4):922-7; 16) Zhu Y. Rheumatology (Oxford). 2010 Dec;49(12):2391-9. ; 17) Juraschek SP. Arthritis Care Res. 2013 Jan;65(1):127-32