
Vorschläge zur Ernährung bei erhöhten Harnsäurewerten (Hyperurikämie)

In den Wohlstandsländern haben mehr als 20% der Männer und Frauen erhöhte Harnsäurewerte, oft in Kombination mit Bluthochdruck, Zuckerkrankheit und erhöhten Blutfetten (dem so genannten metabolischem Syndrom).

Häufig liegt eine kombinierte Ursache vor, aus erblicher Harnsäure-Stoffwechselstörung und vermehrter Zufuhr von Purinen, die im Körper zu Harnsäure abgebaut werden.

Bei Harnsäurewerten über 9mg/dl (Normwert 3,6 - 8,2mg/dl) steigt das Risiko für die Ablagerung von Harnsäurekristallen im Gewebe stark an. Diese können unter anderem dauerhaft die Nieren schädigen (Harnsäurenephropathie) oder akut zu einer stark schmerzhaften Gelenkschwellung führen, häufig am Großzehengrundgelenk (akuter Gichtanfall, Podagra). Letzteres tritt besonders häufig auf, wenn neben einer hohen Zufuhr von Harnsäure Alkohol getrunken wird oder zu wenig Flüssigkeit aufgenommen wird.

Bei der Behandlung von erhöhten Harnsäurewerten muss stets eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten mit einbezogen werden.

Generell gilt: Ein hoher Gehalt an Harnsäure findet sich in Innereien, einigen Fischarten und Hülsenfrüchten.

Erlaubte Nahrungsmittel:

Getränke

Milch und Milchgetränke, kohlenensäurehaltige Getränke, Getränke auf Getreidebasis, Kaffee, Tee, Kakao, gelegentlich ein Glas Wein

Brot und Cerealien

Alle außer Weizenkeimen

Desserts

Puddingcreme mit Magermilch, Gelatinedessert, Kekse mit niedrigem Fettgehalt, Kuchen (aber nur im Rahmen der erlaubten Gesamtfettmenge)

Fett

In bescheidenem Maße

Obst und Frischobstsäfte

Grundsätzlich erlaubt!

Besonders empfehlenswert: Kirschen & Kirschsaft, Heidelbeeren & Heidelbeersaft

Fleisch und Fisch

Jeder Fisch (außer Hering, Sardellen und Lachs)
Huhn, gebratener Schinken

Eier und Käse

Alle

Kartoffel

Alle (außer Bratkartoffeln, Pommes und Chips)

Suppen

Gemüsesuppen, mit Milch zubereitet

Gemüse

Die meisten gängigen Sorten (außer Hülsenfrüchte, Spinat, Blumenkohl, Spargel und Pilze)

Verschiedenes

Salz in geringen Mengen, keine scharfen Gewürze, Kräuter, Nüsse, Oliven, Erdnussbutter, Popcorn und Essig

Nicht erlaubte Nahrungsmittel:

Getränke

Alkoholische Getränken größeren Mengen (Alkohol hemmt die Harnsäureausscheidung)

besonders ungünstig: Bier, Trinkschokolade, koffeinhaltige Softdrinks

Brot und Cerealien

Weizenkeime

Desserts

Pasteten und Blätterteiggebäck, Kleingebäck und Kuchen mit hohem Fettanteil, Schlagsahne

Fleisch und Fisch

Rind, Lamm, Schwein, alle Innereien und alles gebratene Fleisch, Wurstwaren, Hering, Sardellen, Lachs, Hummer, Shrimps, Muscheln

Kartoffel

Bratkartoffeln, Pommes und Kartoffelchips

Suppen

Fleischbrühen, Bouillon, Consommé

Gemüse

Hülsenfrüchte, Spinat, Blumenkohl, Spargel, Pilze

Verschiedenes

Fertigbratensäfte, Hefe, Mayonnaise, Fertigmarinaden, scharfe Gewürze

Die Kombination Alkohol und fettreiche Nahrung ist für den Harnsäurespiegel besonders negativ. Es kommt zu einer vermehrten Blutbildung von Ketonkörpern, die die Ausscheidung der Harnsäure über die Nieren blockieren.