

Gicht ist Männersache

Gene und Ernährungsgewohnheiten sind schuld an schmerzenden Gelenken

(pp).- Männer lieben es deftig: Heute Schnitzel, morgen Burger, übermorgen Currywurst - auf ihre tägliche Fleischmahlzeit wollen die wenigsten verzichten. Am Abend gibt es dann ein Weißbier zum Feierabend oder ein Glas Wein. Doch der häufige Konsum von Fleisch und Alkohol geht nicht nur aufs Gewicht, sondern hat weitere negative Effekte. Die darin enthaltenen Purine können den Harnsäurespiegel im Blut entscheidend erhöhen. Nach Angaben der Deutschen Gicht-Liga e.V. haben etwa 20 Prozent der Deutschen ohnehin - aufgrund einer erblichen Veranlagung - erhöhte Harnsäurewerte. Ob sich daraus Krankheiten wie Gicht oder Nierensteine entwickeln, hängt häufig von den Ernährungsgewohnheiten ab.

Dass die meisten Männer kaum auf eine gesundheitsbewusste Ernährung achten, schlägt sich in konkreten Zahlen nieder. Wie die Gicht-Liga bestätigt, sind rund drei Prozent der deutschen Männer im Alter zwischen 30 und 59 Jahren von der schmerzhaften Gelenkerkrankung betroffen. Bei den Frauen liegt der Anteil in der gleichen Altersgruppe nicht mal bei einem halben Prozent. „Wenn der große Zeh plötzlich schmerzt oder die Finger Alarmzeichen geben, haben sich Harnsäurekristalle gebildet und in den Gelenken abgelagert“, erklärt Professor Dr. Jürgen Vormann, Leiter vom Institut für Prävention und Ernährung in München.

Immer, wenn ein Körper Zellen abbaut - und das sind täglich viele Millionen - muss er auch die Zellkerne klein machen. Die darin enthaltenen Nukleinsäuren der DNA werden über die Zwischenstufe der Purine zu Harnsäure, von der wir täglich rund ein Gramm ausscheiden, größtenteils über die Nieren, aber auch über unseren Speichel und Schweiß. Da Harnsäure nur schwer löslich ist, beginnt sie bei zu hoher Konzentration im Blut auszufallen und lagert sich dann in Form von Harnsäurekristallen in Gelenken, Sehnenscheiden und Nierenmark ab. Eine zu große Menge an Harnsäure im Blut bezeichnen Mediziner als Hyperurikämie. Zur Gicht kommt es, wenn die Niere nicht mehr recht in der Lage ist, die Harnsäure auszuscheiden, so dass die Harnsäurewerte im Blut solange ansteigen, bis der nächste Gichtanfall eintritt. In den weitaus meisten Fällen liegt bei den Betroffenen eine erbliche, sehr spezielle Nierenfunktionsstörung vor. Da auch Lebensmittel einen Anstieg der Harnsäure bewirken, empfehlen Ernährungsberater eine purinarmer Kost.

KASTEN

Purinarme Kost

(pp).- Um erhöhte Harnsäurewerte nicht noch weiter aufzuschaukeln, sollten Betroffene Lebensmittel mit niedrigem Puringehalt bevorzugen. Je mehr Zellen ein Lebensmittel enthält, desto mehr Purine und letztlich Harnsäure fallen an. Besonders purinreich sind Innereien Muskelfleisch, Wurst, Schweineschwarte sowie die Haut von Geflügel und Fisch. Es gibt auch purinreiche Meerestiere, allen voran Hering, Sprotten, Sardellen, Lachs, Hummer und Miesmuscheln. Auf der vegetarischen Seite sollten Gichtkranke auf Hülsenfrüchte verzichten, außerdem wenig Blumenkohl, Spinat, Brokkoli und Pilze essen. Purinfrei sind beispielsweise Stärke, Milch, Milchprodukte, Fette und Öle, Honig, Kürbis und einige Obstsorten. Da es für die Betroffenen praktischer ist, wird der Puringehalt in den Lebensmitteltabellen gleich in Harnsäure angegeben. Auch Alkohol lässt den Harnsäurewert im Blut ansteigen. Grundsätzlich empfiehlt sich eine kalorien- und kohlenhydratreduzierte Diät mit viel ungesättigten Fettsäuren.

KASTEN

Blutbild gibt Aufschluss

(pp).- Gicht kann qualvoll sein. Ein akuter Anfall tritt meist überraschend während der Nacht auf. Schon der Druck der Bettdecke kann zu unerträglichen Schmerzen führen. Dabei sind Fuß- und Beingelenke besonders häufig betroffen. Ein üppiges Abendessen, übermäßiger Alkoholkonsum, ungewohnte Anstrengung oder strenges Fasten können einen akuten Schub auslösen. Aufschluss darüber, ob erhöhte Harnsäurewerte auf ein erhöhtes Risiko hinweisen, kann ein großes Blutbild geben.

Gerhard Maciolek

534 Wörter, 3327 Zeichen (ohne Leerstellen)

Quellen: panthermedia.net; ugb.de; wikipedia