



Ernährung bei entzündlichem Rheuma und Gicht

Gicht

Bei der Gicht handelt es sich um eine stoffwechselbedingte Gelenkerkrankung, die durch einen erhöhten Harnsäurespiegel im Blut gekennzeichnet ist. Wird dieser Spiegel überschritten, so bildet die Harnsäure Kristalle, die sich in Gelenken und Geweben ablagern und dort zu Schmerzen führen.

Die Harnsäure entsteht im Stoffwechsel des Menschen als Endprodukt des Abbaus von Purinen. Purine können aber auch mit der Nahrung zugeführt werden. Sie sind Bestandteil von pflanzlichen und vor allem tierischen Lebensmitteln.

Wählen Sie Lebensmittel mit einem niedrigen Puringehalt aus:

Sehr purinreiche Lebensmittel:

- **Innereien** wie Niere, Herz, Leber, Zunge,...
- **Geflügel** mit Haut wie z.B. Hähnchen, Gans,...
- **Fische** mit Haut wie Hering, Makrele, Fischkonserven (Sprotten, Sardinen, Sardellen, etc.)
- **Krustentiere**
- **Hülsenfrüchte** wie Erbsen, Linsen, Sojabohnen
- **Sonstiges:** Geräucherte, gepökelte Wurstwaren, Geräucherter Fisch, Fleischextrakt, Boullion

Mittlerer Puringehalt:

- Fleisch und Fleischwaren
- Wurst und Wurstwaren
- Fisch und Fischwaren (Fische ohne Haut: Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Karpfen, Dorsch, Thunfisch)
 - max. 2- 3x wöchentlich 100-120g Fleisch/ Fisch
 - max. 30- 40g Wurst täglich
- Trockenfrüchte
- auf hefehaltige Produkte achten z.B. vegetarische Pasteten bzw. Brotaufstriche (Le Parfait®, Tartex®,...)

Purinarme Lebensmittel:

- Milch und Milchprodukte (mit 1,5 % Fett bevorzugen)
- Obst, Nüsse
- Gemüse und Salat
(kleine Portion: Steinpilze, Champignons, Spinat, Lauch, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Rotkohl, Blumenkohl, Broccoli, Wirsing)
- Kartoffeln
- Reis und Nudeln
- Getreideprodukte (Brot/Brötchen)
- Marmelade, Honig, (Zucker)
- (Ei = Cholesterin beachten)

Erhöhung der Flüssigkeitszufuhr:

Trinken Sie reichlich, mindestens 2,5 - 3 Liter täglich!!

Je mehr Urin die Nieren bilden, um so niedriger ist die Harnsäurekonzentration im Urin. So beugen Sie Nierensteine vor. Bevorzugen Sie Getränke wie Mineralwasser, Wasser, Kräuter- und Früchtetee, Saftschorle (2 Teile Wasser/ 1Teil Saft). Kaffee und Schwarztee nur in Maßen.

Vorsicht bei alkoholischen Getränke, da Alkohol die Harnsäurebildung steigert und die Harnsäureausscheidung über die Niere hemmt. Fragen Sie Ihren Arzt, ob und in welcher Menge Sie alkoholische Getränke konsumieren können.

Rheuma

Unter Rheuma versteht man eine Gruppe von verschiedenen Erkrankungen des Bewegungsapparates. Betroffen sind entweder Gelenke, Muskeln, Knochen oder Sehnen die häufig entzündet sind. Die rheumatoide Arthritis ist die häufigste Erkrankungsform.

Die Entzündungen werden durch die Bildung von Entzündungsfaktoren ausgelöst, die aus der Fettsäure Arachidonsäure gebildet werden. Je weniger Arachidonsäure mit der Nahrung zugeführt wird, desto weniger Entzündungsfaktoren können gebildet werden. Nur tierische Lebensmittel enthalten diese Arachidonsäure, weshalb eine Einschränkung des Fleisch- und Wurstkonsums sinnvoll erscheint.

Omega-3-Fettsäuren wirken sich positiv auf die Erkrankung aus, da sie Entzündungen reduzieren. Sie sind vor allem in fetten Seefischen (Hering, Lachs, Makrele, Sardine, Rotbarsch) und diversen Pflanzenölen (Rapsöl, Walnussöl, Leinöl, Sojaöl, Weizenkeimöl) reichlich enthalten.

Empfohlen wird eine überwiegend pflanzliche Kost, die durch fettarme Milchprodukte und Fisch ergänzt wird.

Allgemeine Ernährungstipps:

- Verzehren Sie max. 2- (3)x wöchentlich Fleisch oder Wurst.
- Meiden Sie fettreiche tierische Lebensmittel wie z.B. Leberwurst, Salami, Sahne, Butter, Vollmilch...
- Bevorzugen Sie stattdessen fettarme Varianten wie z.B. Schinken, Kasseler, Milchprodukte mit 1,5% Fett...
- Verwenden Sie pflanzliche Öle
- Bauen Sie täglich frisches Obst und Gemüse in Ihren Speiseplan ein.
- Versuchen Sie zweimal pro Woche Fisch zu essen
- Probieren Sie verschiedene vegetarische Gerichte aus

Wichtig ist auch eine Normalisierung des Gewichtes.

Bei Übergewicht sollte eine langsame Gewichtsreduktion erfolgen. Das schont die Gelenke, die durch zu viele Kilos zusätzlich belastet werden.