

Fleisch und Wurst bei Gicht

Bereits im 5. Jahrhundert vor Christus beschrieb der griechische Arzt Hippokrates die Stoffwechselkrankheit Gicht.

► **Bei der Gicht ist die Fähigkeit**, Harnsäure über die Nieren auszuscheiden, verringert. Harnsäure bleibt länger im Blut, die Konzentration steigt. Davon spürt der Betroffene nichts. Schmerzen entstehen erst, wenn das Blut mit Harnsäure gesättigt ist. Dann bilden sich Kristalle, die sich an Gelenke heften. Die befallenen Stellen entzünden sich bei einem solchen Gichtanfall. Die Anlage zur Gicht wird vererbt. Ob daraus eine Krankheit entsteht, hängt unter anderem vom Lebensstil ab. Überernährung, Alkoholkonsum und Bewegungsmangel fördern die Manifestation. Männer erkranken häufiger als Frauen.

Harnsäure berechnen

Die Therapie besteht aus Medikamenten und harnsäurearmer Ernährung. Maximal 500 Milligramm dürfen es in der chronischen Phase sein. Zumindest in der Anfangszeit sind für die Zusammenstellung der Mahlzeiten eine Harnsäuretabelle und Küchenwaage unentbehrlich. Mit der Zeit erfüllen dann Routine und Augenmaß die Funktion. Alle Nahrungsmittel lassen sich einteilen in harnsäurearme, harnsäurereiche und sehr harnsäurereiche. In die erste Gruppe gehören viele Gemüsesorten, Brot, Kartoffeln, Eier, Milch und Käse. Davon darf mehrmals täglich gegessen werden. Fette enthalten zwar keine Harnsäure, eine hohe Aufnahme wirkt jedoch der meist erforderlichen Gewichtsreduktion entgegen. Außerdem hemmt Fett die Harnsäureausscheidung. Beides trifft auch auf Alkohol zu. Bier wirkt doppelt negativ: Es enthält Harnsäure und Alkohol. Ideale Getränke sind Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee sowie Kaffee und schwarzer Tee in Maßen. Zwei bis drei Liter Trinkflüssigkeit täglich regen die Harnsäureausscheidung an. Zu den harnsäurereichen

Lebensmitteln zählen Fisch, Geflügel, Fleisch, Wurst, Hülsenfrüchte und einige Gemüsesorten wie Spinat, Sellerie, Blumenkohl, Brokkoli, grüne Bohnen. Der Spargel gehört nicht dazu. 100 Gramm enthalten 25 Milligramm Harnsäure, gut doppelt soviel wie Tomaten, aber nur halb so viel wie Brokkoli.

Linsen oder Würstchen

Harnsäurereiche Lebensmittel sollten höchstens einmal täglich gegessen werden. Betroffene dürfen wählen zwischen Fisch und Fleisch, zwischen Blumenkohl und Hähnchen oder auch zwischen Linsen und Würstchen. Wer sein Brot mit Wurst belegt, könnte eine Mahlzeit mit Ei einplanen. Sehr harnsäurereiche Lebensmittel gehören bei Gicht gar nicht auf den Teller: Forellen, Sprotten, Sardinen, Matjes, Hering, Hefebrihe und Innereien.

Fleisch in Maßen genießen

Wie viel Harnsäure sich im Fleisch befindet, richtet sich nach Tierart und Teilstück. Fette Fleischstücke enthalten weniger, wirken jedoch ungünstig auf Gewicht und Harnsäureausscheidung. Gans, Suppenhuhn, Pute und Wildkaninchen schlagen mit über 200 Milligramm Harnsäure je 100 Gramm zu Buche. 180 enthält die magere Hähnchenbrust, Schweine- und Kalbfleisch zwischen 140 und 160 Milligramm. Rindfleisch und Putenbrust sind mit 110 bis 130 Milligramm Harnsäure am günstigsten. Die meisten Wurst- und Fleischwaren enthalten zwischen 70 und 170 Milligramm. Wer Appetit auf ein Schweineschnitzel oder Hähnchenbrust hat, kann den höheren Wert mit harnsäurearmem Gemüse ausgleichen. Entscheidend ist der Gehalt der gesamten Mahlzeit, nicht der einzelnen Komponenten.

Info

Die Tipps aus Ihrem Fleischer-Fachgeschäft wurden zusammengestellt von Dipl.-Oecotrophologin Barbara Krieger-Mettbach. Diese Seite kann unter www.fleischerei.de/downloads als PDF-Datei heruntergeladen werden.

Rezepttipp

Gefüllte Sommergurken

Angaben für 4 Personen: 2 Salatgurken schälen, halbieren. Jede Hälfte der Länge nach teilen, das Kerngehäuse entfernen und zur Seite stellen. 400 Gramm Rinderhackfleisch, 2 fein gehackte Zwiebeln, 2 Eier, 1 Teelöffel Senf, 1 Esslöffel Dill, 1 Esslöffel Semmelbrösel, Salz und Pfeffer verkneten. Die Masse in die Gurken füllen. In eine gefettete Auflaufform setzen, mit 100 Milliliter Salzwasser angießen, Form verschließen und bei 175 Grad Celsius 30 bis 40 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Soße zubereiten. Kochen Sie dazu 5 Minuten lang das Gurkeninnere zusammen mit einem halben Liter Salzwasser oder hefefreier Brühe. Durchsieben, die Flüssigkeit mit 100 Milliliter Sahne auffüllen und mit angerührtem Mehl binden. Mit Salz, Pfeffer und viel gehacktem Dill abschmecken. Servieren Sie dazu pro Person 150 Gramm Salzkartoffeln.

Nährwerte inklusive Kartoffeln pro Person: etwa 498 Kalorien, 25 Gramm Fett, 199 Milligramm Cholesterin, 37 Gramm Kohlenhydrate, 158 Milligramm Harnsäure.

Tipp: Ist zusätzlich das Cholesterin erhöht, nur 1 Ei verwenden.

Ihr Fleischer-Fachgeschäft