



Gicht (Hyperurikämie)

Je höher die Harnsäurekonzentration ist, desto höher ist auch das Risiko, Gicht zu bekommen. Es gibt viele Menschen, die eine hohe Harnsäure im Blut haben und nie an Gicht erkranken und solche, die nur ganz selten einen Gichtanfall bekommen.

Auch andere Faktoren wie z.B. fettes Essen und Alkohol sind bekannte Risikofaktoren, die eine wichtige Rolle bei der Entstehung einer Gicht spielen.

Von erhöhter Harnsäure im Blutserum, (auch Hyperurikämie genannt) spricht man in der Regel, wenn sie höher als $0,416 \mu\text{mol/l}$ (=7 mg/dl) ist.

Was kann ich selbst tun, um nicht noch einmal Gicht zu bekommen und gesund zu bleiben?

GUT:

- Obst wie Honigmelonen und P rsiche, Kirschen, Gemüse, Salate, alles Vegetarische, auch wenn es viel Harnsäure enthält
- Oliven- und Rapsöl, Nüsse
- magere Milchprodukte
- Vitamin C
- viel Wasser trinken
- Viel Bewegung an der frischen Luft

SCHLECHT:

- Alkohol für Männer scheinen $1/4\text{l}$ und für Frauen $1/8\text{l}$ Wein am Tag nicht mit vermehrtem Auftreten von Gicht einherzugehen, die gleiche Menge an Alkohol in anderer Form, wie z.B. Bier und „Hoch- prozentigem“ aber sehr wohl
- Gesüßte Getränke, Fruchtsäfte
- fruchtzucker(fructose)reiche Nahrungsmittel wie Äpfel und Orangen
- Fettessens, z.B. tierische Fette, die häufig in Wurstwaren und fettem Fleisch vorkommen
- Innereien, Muscheln und Krebse
- Rauchen