

Geeignete Lebensmittel bei Gicht

Was Sie lieber meiden sollten	Warum?
Purine	Purine sind natürliche Substanzen, die sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Nahrungsmitteln vorkommen. Die Purine in tierischen Lebensmitteln (Fleisch, Fisch und Schalentiere) werden im Körper zu Harnsäure umgewandelt. Folglich erhöhen sie die Harnsäurekonzentration.
Fruktose	Im Gegensatz zu den anderen Zuckerarten hat Fruktose einen Einfluss auf den Harnsäurespiegel. So steigt zum Beispiel nach dem Verzehr von Softdrinks innerhalb von zwei Stunden der Harnsäurespiegel an.
Alkohol	Gerade Alkohol gilt als Auslöser für Gichtanfälle, er hemmt die Ausscheidung von Harnsäure. Schätzungsweise ist jede zwölfte Erkrankung des Harnsäurestoffwechsels auf Alkoholkonsum zurückzuführen.
Fasten	Bei strengen Fastenkuren wird Muskelmasse zu Eiweiß abgebaut, dies erhöht den Harnsäurespiegel. Inwieweit Intervallfasten, das derzeit im Trend liegt, den Harnsäurestoffwechsel beeinflusst, wurde bisher nicht untersucht. Vermutlich hat aber die Dauer des Nahrungsverzichts Einfluss auf den Harnsäurespiegel. Die beliebte 16:8-Methode, bei der 16 Stunden gefastet und innerhalb von 8 Stunden gegessen wird, scheint dagegen keine Gichtanfälle auszulösen.

Empfehlungen bei Gicht	Warum?
Kaffee	Personen, die täglich 4 bis 6 Tassen Kaffee konsumieren, haben einen niedrigeren Harnsäurespiegel. Die genaue Funktionsweise ist zwar noch nicht bekannt, aber vermutlich fördern bestimmte Inhaltsstoffe die Ausscheidung von Harnsäure.
Milchprodukte	Anders als Fleisch steigern Milchprodukte die Ausscheidung von Harnsäure und können nachweislich den Harnsäurespiegel senken.
Viel Flüssigkeit	Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von ca. zwei Litern pro Tag unterstützt die Harnsäureausscheidung.
Moderate Gewichtsabnahme	Jede dritte Gichterkrankung ist auf Übergewicht und Adipositas zurückzuführen. Eine langsame Reduktion des Körpergewichts senkt den Harnsäurespiegel effektiv.