

Gicht - Harnsäure die zur Entzündung führt

Akute Gicht – der Anfall

Gicht äußert sich in der Regel erst, wenn es zu einem Gichtanfall kommt. Ein Gichtanfall ist eine akute Entzündung eines oder mehrerer Gelenke. Nicht selten ist das Großzehengrundgelenk der Füße betroffen. Typische Symptome für einen akuten Gichtanfall sind eine Rötung, Schwellung und starke Schmerzen im Bereich des betroffenen Gelenkes.

Ursächlich für einen Gichtanfall ist in der Regel eine erhöhte Harnsäurekonzentration im Blut und im Gewebe. Die Harnsäuremoleküle bilden winzige Kristalle und stellen somit für das Immunsystem kleine Fremdkörper dar. Das Immunsystem versucht die Kristalle mittels einer Entzündungsreaktion zu beseitigen, was sich in o.g. Symptomen äußert.

Chronische Gicht

Auch wenn kein akuter Gichtanfall vorliegt, kann ein erhöhter Harnsäurespiegel im Blut chronische Schädigungen hervorrufen, ohne dass dies über einen langen Zeitraum bemerkt wird. Es handelt sich hier ebenfalls um kleinste, aber lang anhaltende Entzündungsreaktionen. Diese schädigen das Gewebe lange unbemerkt: eigentlich sehr glatte Gelenkflächen werden rau - der Weg zu Gelenkverschleiß wird gebahnt. Gleichsam werden die ebenfalls sehr glatten Gefäßinnenwände uneben und begünstigen auf diese Weise eine fortschreitende Gefäßverkalkung, welche z.B. in einem Herzinfarkt oder Schlaganfall resultieren kann. Auch gelbliche Kristallablagerungen meist um die Finger-/Zehengelenke mit geringeren jedoch chronischen Schmerzen gehören, ebenso wie chronische Muskelverkrampfungen und Verkalkungen der Sehnen, zu den eher leisen Symptomen.

Zielwerte

Frauen < 5,5 mg/dl
Männer < 7,0 mg/dl

Ausreichend Wasser trinken & Sport treiben !

Da ca. 75% der Harnsäure - Ausscheidung über die Nieren erfolgt, ist eine ausreichende Trinkmenge von ca. 2,0 Litern klarem, kohlenstofffreiem Wasser neben einer basischen Ernährung notwendig. Eine weitere wichtige Maßnahme ist schweißtreibender Sport, da Harnsäure auch über den Schweiß ausgeschieden wird.

Ernährung

Harnsäureneutrale oder-senkende Nahrungsmittel:



Obst (außer getrocknetes)
Gemüse! (vgl. Ausnahmen unten)
Oliven
Pflanzenöle
Vitamin C

Harnsäuresteigernde Nahrungsmittel:



Alkohol
Fleisch (>100g/Tag)
süße Getränke/ „Frucht“-säfte
tierische Fette (Wurst, Käse)
Innereien
Muscheln/Krebse/Scampis
Nikotin
Spargel
Hefe/hefehaltige Produkte (Fertigprodukte!)
Hülsenfrüchte, Spinat, Rosenkohl