

Patienteninformation: PURINARME KOST

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde im Blut eine Erhöhung des Harnsäurespiegels, eine so genannte Hyperurikämie, festgestellt. Darunter versteht man eine Störung des Purinstoffwechsels im Körper. Purine sind Nahrungsbestandteile, die im Körper zu Harnsäure abgebaut werden. Unter Umständen kann die Harnsäure in den Gelenken Kristalle bilden und damit zu akuten, schmerzhaften Gichtanfällen und später zu Gelenkveränderungen führen. Als weitere Komplikation können sich Harnsäurekristalle in der Niere ablagern.

Der Laborwert für Harnsäure sollte beim Mann unter 7 mg/dl, bei der Frau unter 6 mg/dl liegen. Gesunde Ernährung ist geeignet, die Harnsäure zu senken und damit die medikamentöse Behandlung zu ergänzen oder gar zu vermeiden. Daher möchten wir Ihnen einige Hinweise für eine purinarme Kost geben.

Genauere Informationen über den Puringehalt der einzelnen Lebensmittel erhalten Sie in ausführlichen Nährwerttabellen.

Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

- Verzichten Sie auf Innereien.
- Verzichten Sie auf purinreiche Fischarten, z.B. Sprotten, Ölsardinen, Hering, Sardellen.
- Verzichten Sie auf Erdnüsse, Sojaprodukte und Bierhefe.
- Essen Sie selten Fleisch, Wurst und Fisch und wenn, dann nur in kleinen Portionen (max. 100 g/Tag).
- Gut geeignet ist eine ovo - lacto - vegetabile Kost (Gemüse, Obst, Getreide, Eier, Milch und Milchprodukte). Ihren Proteinbedarf decken Sie hierbei mit fettarmen Milchprodukten und Eiern.
- Trinken Sie keinen, bzw. möglichst wenig Alkohol! Das Trinken über den Durst kann einen akuten Gichtanfall auslösen. Vorsicht auch bei alkoholfreien Bieren, sie enthalten Purine in unterschiedlichen Konzentrationen.
- Trinken Sie mindestens 2 Liter am Tag.
- Mehrere kleine Mahlzeiten belasten den Körper weniger als wenige große.
- Seien Sie sparsam mit Fett. Eine sehr fettreiche Ernährung begünstigt nicht nur Gicht, sondern auch eine Reihe anderer Erkrankungen sowie Übergewicht. Denken Sie auch an die versteckten Fette in Käse, Wurst, Kuchen, Soßen usw. Greifen Sie hier zu den fettärmeren Produkten. Auch die Zubereitungsart spielt eine große Rolle, Dünsten, Dämpfen und Kochen sind günstiger als Panieren, Braten und Frittieren.
- Reduzieren Sie eventuelles Übergewicht nach Rücksprache mit Ihrem Arzt. Radikale Diäten und Fastenkuren (Nulldiät) sollten Sie allerdings auf jeden Fall vermeiden, da sie einen Gichtanfall provozieren können.
- Ernähren Sie sich ballaststoffreich, Essen Sie viele Vollkornprodukte, Kartoffeln sowie frisches Obst und Gemüse (auf purinarme Sorten achten).

Lebensmittelauswahl:

Geeignete purinfreie bzw. purinarme Lebensmittel (unter 25 mg Harnsäure/100g): Milch, Milchprodukte, Obst, viele Gemüsesorten, Fette, Eier, Kartoffeln.

Bedingt geeignetes Gemüse (über 25 mg Harnsäure/100g): Spinat, Sellerie, Blumenkohl, Karotten, Spargel, Rotkraut, Lauch, Feldsalat, Pilze.

Ungeeignetes Gemüse (über 150 mg Harnsäure/100g): Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, Soja).

(Stand: 09.05.2017)