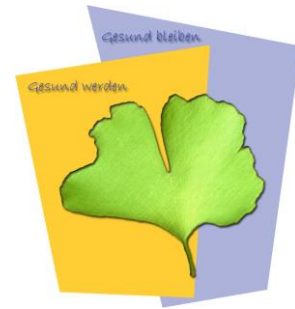


**Dr. med. Christine Gess**  
Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren

**Dr. med. Ludwig Gess**  
Internist, Hausarzt, Psychotherapeut

**Dr. med. Klaus Röttger**  
Internist, Hausarzt, Akupunktur, Manuelle Medizin,  
Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin



## Ernährungstipps bei erhöhter Harnsäure/Gicht

Erhöhte Harnsäurewerte können schmerzhafte Gichtanfälle mit starken Gelenkentzündungen auslösen.

Abgesehen von einer erblichen Komponente sind hohe Harnsäurespiegel fast immer durch den Lebensstil bedingt. Aus diesem Grund kann durch Ernährungsumstellung und Lebensstiländerung eine deutliche Verbesserung der Blutwerte erzielt werden.

Häufig ist dann die Einnahme zusätzlicher Medikamente zur Senkung des Harnsäurewertes nicht mehr erforderlich. Doch Vorsicht: zu schnelle Gewichtsabnahme kann Gichtanfälle verursachen.

### **Nicht empfehlenswert sind folgende Nahrungs- und Genussmittel:**

- Innereien (Leber, Niere, Herz, Schlachtschüssel)
- Größere Mengen Alkohol
- Schalentiere: Krabben, Hummer, Salzheringe
- Erbsen, weiße Bohnen, Linsen

### **In Maßen sind folgende Nahrungs- und Genussmittel erlaubt:**

- Nicht mehr als 2 – 3 x wöchentlich 100 g Fleisch oder Wurst (auch ein Wiesnhendl enthält viel Harnsäure)
- Tee, Kaffee, Wasser (letzteres unbegrenzt)
- 1 Glas Wein oder Bier pro Tag ist unbedenklich (Wein enthält weniger Harnsäure als Bier)
- Rosenkohl, Spinat

### **Folgende Lebensstiländerung ist sinnvoll:**

- Bei Übergewicht Gewichtsabnahme
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

### **Tipp:**

Es ist nicht sinnvoll im akuten Gichtanfall Medikamente wie Allopurinol (z.B. Zyloric) einzunehmen. Bitte vereinbaren Sie rasch einen Termin in der Praxis.