

Ernährungsplan bei Gicht

Fokus: Purinarme, entzündungshemmende Ernährung

Ziel des Ernährungsplans

Dieser Ernährungsplan ergänzt die ärztliche Behandlung. Ziel ist die Senkung der Harnsäurewerte, die Vorbeugung weiterer Gichtanfälle sowie die langfristige Reduktion des Herz-Kreislauf- und Stoffwechselrisikos.

Medizinische Grundlagen

Gicht ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der erhöhte Harnsäurespiegel zur Bildung von Harnsäurekristallen in Gelenken und Geweben führen können. Eine verminderte Harnsäureausscheidung, Übergewicht, Insulinresistenz und eine purinreiche Ernährung können das Risiko erhöhen.

Therapieziele

- Harnsäurespiegel langfristig senken
- Gichtanfällen vorbeugen
- Entzündungsaktivität reduzieren
- Gesundes Körpergewicht erreichen bzw. erhalten
- Nierenfunktion unterstützen
- Begleiterkrankungen wie Hypertonie und Diabetes günstig beeinflussen

Grundprinzipien der Ernährung

- Purinreiche Lebensmittel deutlich reduzieren
- Mediterrane, überwiegend pflanzenbetonte Ernährung bevorzugen
- Mindestens 3 Portionen Gemüse täglich
- Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte individuell angepasst einsetzen
- Fettarme Milchprodukte regelmäßig einbauen
- 2–3 Liter kalorienfreie Getränke täglich, sofern ärztlich keine Trinkmengenbegrenzung besteht
- Zuckerhaltige Getränke und Fruktosesirup vermeiden
- Alkohol – insbesondere Bier und Spirituosen – möglichst meiden
- Langsame Gewichtsreduktion bei Übergewicht; keine Crash-Diäten

Lebensmittelauswahl

BEVORZUGEN	EINSCHRÄNKEN / VERMEIDEN
Gemüse, Salate, Kartoffeln	Innereien, Leber, Niere
Haferflocken und Vollkornprodukte	Wild, Sardinen, Sardellen
Fettarme Milchprodukte	Muscheln und große Mengen rotes Fleisch
Olivenöl, Rapsöl, Nüsse	Fleischextrakte und Brühen
Beeren, Kirschen, Zitrusfrüchte	Bier und Spirituosen
Wasser, Mineralwasser, ungesüßter Tee	Softdrinks und stark fruktosehaltige Getränke

Beispiel-Tagesplan

Frühstück	Haferflocken mit Naturjoghurt, Beeren und Walnüssen.
Zwischenmahlzeit	Eine kleine Handvoll Mandeln oder ein Apfel.
Mittagessen	Gedünstetes Gemüse mit Vollkornreis und Tofu oder kleiner Portion Hähnchenbrust.
Nachmittag	Gemüsesticks oder Naturjoghurt.
Abendessen	Großer Salat mit Olivenöl, Vollkornbrot und Hüttenkäse oder Gemüse Eintopf.

Wichtige medizinische Hinweise

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützt die Harnsäureausscheidung über die Nieren. Purine aus pflanzlichen Lebensmitteln scheinen das Gichtisiko weniger zu erhöhen als Purine aus Innereien und Fleisch. Eine medikamentöse Harnsäuresenkung sollte nicht eigenständig abgesetzt werden.

Lebensstil

- Mindestens 150 Minuten körperliche Aktivität pro Woche
- Langsame Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- Ausreichend trinken, sofern medizinisch erlaubt
- Alkohol möglichst vermeiden
- Regelmäßige Mahlzeiten

Ärztliche Verlaufskontrolle

Nach 8–12 Wochen sollten Harnsäurewert, Körpergewicht sowie gegebenenfalls Nierenfunktion und Stoffwechselfparameter kontrolliert werden.

Individuelle Empfehlungen
