

überreicht durch:

# Patientenratgeber

## Erhöhte Harnsäurewerte und Gicht

**mibe** GmbH Arzneimittel  
Münchener Straße 15 - 06796 Brehna

**mibe** Vertriebs-GmbH  
Otto-Schott-Straße 15 - 07745 Jena

WM100006

Ein Service von **mibe**



## Inhaltsverzeichnis

1. Ihr Arzt hat erhöhte Harnsäure festgestellt	3
2. Ist die Erhöhung der Harnsäurewerte eine Folge unserer modernen Lebensweise?	4
3. Wie können erhöhte Harnsäurewerte entstehen?	5
4. Wie kommt es zu Steinbildung und Gicht?	6
5. Erhöhte Harnsäurewerte und Alkohol	6
6. Möglichkeiten, erhöhten Harnsäurespiegel medikamentös zu senken	7
7. Welche körperlichen Beschwerden deuten auf Gicht? Wie macht sich ein Gichtanfall bemerkbar?	7
8. Verhalten beim Auftreten eines akuten Gichtanfalls oder einer Nierensteinkolik	9
9. Was können Sie zur Verminderung der erhöhten Harnsäurewerte beitragen?	9

10. Was sollten Sie essen, und welche Speisen sollten Sie vermeiden?	11
11. Warum hat mir mein Arzt dieses Gicht-Präparat verordnet, und warum muss ich noch andere Medikamente nehmen?	17
Behandlungstagebuch	18
Fragen an meinen Arzt	30
Notizen meines Arztes	31
Persönliche Angaben	32

## 1. Ihr Arzt hat erhöhte Harnsäurewerte festgestellt. Ist Ihre Gesundheit stark gefährdet?

Grundsätzlich nicht – denn eine Erhöhung der Harnsäurewerte im Blut (Hyperurikämie) alleine verursacht noch keine Beschwerden. Sie stellt jedoch einen erheblichen Risikofaktor für die Entwicklung schwerer Erkrankungen dar. Wenn die Harnsäurekonzentration im Blut einen bestimmten Wert überschreitet, können sich Harnsäurekristalle in verschiedenen Körperteilen ablagern, besonders betroffen sind die Gelenke und die Niere. Anfallsweise auftretende schmerzhafte Gelenkentzündungen (Gichtanfälle) können die Folge solcher Ablagerungen sein. Am häufigsten treten solche Entzündungen am Gelenk des großen Zehs auf. Aber auch andere Gelenke, wie Knie-, Ellenbogen-, Hand- und Fingergelenke, können betroffen sein.

Harnsäureablagerungen in der Niere können zu schweren Schäden an diesem lebenswichtigen Organ führen. Gestörte Nierenfunktion, Nierenentzündung und Bluthochdruck sind häufig die Folgen. Erhöhte Harnsäurewerte im Urin begünstigen die Bildung von Harnsteinen.

## 2. Ist die Erhöhung der Harnsäurewerte eine Folge unserer modernen Lebensweise?

Ja und Nein.

Nierensteinleiden und Gicht sind schon seit langem bekannt. Schon in einer 7000 Jahre alten ägyptischen Mumie wurden Nierensteine gefunden. Die Gicht wurde erstmals 600 v. Chr. von Hippokrates beschrieben. Berühmte Gichtkranke waren Alexander der Große, Ludwig XIV., Friedrich der Große und Goethe.

Die Veranlagung für Gicht und Hyperurikämie ist erblich, die Erkrankung selbst wird jedoch von zahlreichen äußeren Umständen, vor allem der Ernährung, entscheidend beeinflusst.

Besonders der Verzehr großer Fleischmengen und Innereien und der reichliche Genuss alkoholischer Getränke lassen die Harnsäurewerte rasch ansteigen. Dagegen waren in Notzeiten erhöhte Harnsäurewerte und Gicht fast unbekannt.

## 3. Wie können erhöhte Harnsäurewerte entstehen?

Harnsäure ist das Abbauprodukt von bestimmten Zellbestandteilen (Purinen), die sowohl im eigenen Körper gebildet als auch mit der Nahrung zugeführt werden können.

Beim Gesunden besteht zwischen Bildung und Ausscheidung von Harnsäure ein Gleichgewicht.

Bei Menschen mit entsprechender erheblicher Veranlagung (Hyperurikämiker) ist dieses Gleichgewicht gestört.

Zu einem Anstieg der Harnsäurewerte kommt es, wenn entweder die Harnsäureausscheidung durch die Niere vermindert ist, wie bei den meisten Patienten, oder stark vermehrte Harnsäure im Körper gebildet wird. Die Ausscheidungsleistung der Niere ist dann überfordert.

#### 4. Wie kommt es zur Steinbildung und Gicht?

Sie wissen, dass jede Lösung, wie zum Beispiel Zuckerwasser oder Kochsalzlösung um so schneller auskristallisiert, je konzentrierter sie ist. Mit der Harnsäure im Blut und im Urin verhält es sich ebenso: Bei Werten

über etwa 7 mg/100 ml Blut und  
über etwa 9 mg/100 ml Urin

können sich Kristalle bilden, die sich entweder in den Gelenken oder der Niere zusammenballen können.

#### 5. Warum sollte bei erhöhten Harnsäurewerten auf den Genuss von alkoholhaltigen Getränken weitgehend verzichtet werden?

Der Alkoholanteil dieser Getränke verringert die Harnsäureausscheidung und führt so zu einem weiteren Anstieg der Harnsäurekonzentration im Blut. Daher kann es oft nach Alkoholgenuss zu einem akuten Gichtanfall kommen.

#### 6. Welche Möglichkeiten gibt es, um den erhöhten Harnsäurespiegel medikamentös zu senken?

Grundsätzlich gibt es zwei unterschiedliche Wege, die Harnsäurewerte medikamentös zu senken:

1. durch Gabe von Arzneimitteln, die eine vermehrte Ausschwemmung von Harnsäure durch die Niere ermöglichen, oder
2. durch Gabe eines Arzneimittels, das bereits das Entstehen von Harnsäure im Körper verhindert und so eine für den Organismus schonende Senkung der Harnsäure ermöglicht.

Ihr Arzt hat Ihnen ein solches Medikament verordnet.

#### 7. Welche körperlichen Beschwerden können auf Gicht deuten, und wie kann sich ein Gichtanfall bemerkbar machen?

Häufig auftretende Schmerzen in der Wirbelsäule sowie Muskelschmerzen, z. B. in der Wade, im Oberschenkel und im Nacken, die sich mitunter über Tage und Wochen hinziehen, können Hinweise auf das Vorliegen von Gicht sein.

Störung des Allgemeinbefindens, wie nervöse Übererregbarkeit, Abgeschlagenheit und Blähung, sollten als mögliche Vorboten eines akuten Gichtanfalls Ihre Beachtung finden.

Der akute Gichtanfall entwickelt sich vorzugsweise nachts, meist über mehrere Stunden, mit heftigen Schmerzen, Rötung und Schwellung des betroffenen Gelenks, meistens dem Großzehgelenk. Fieber und schwere Störungen des Allgemeinbefindens sind mitunter Begleiterscheinungen.

Das betroffene Gelenk ist stark berührungs- und erschütterungsempfindlich.

Im unbehandelten Zustand kann ein solcher Anfall wenige Tage bis mehrere Wochen anhalten. Das beschwerdefreie Intervall dauert anfänglich mehrere Monate bis Jahre. Mit Fortschreiten der Krankheitsdauer häufen sich jedoch die Gichtanfälle, und die anfallsfreien Intervalle werden immer kürzer.

Bei nicht wenigen Patienten, die unter erhöhten Harnsäurewerten und Gicht leiden, bilden sich im Verlauf der Erkrankung Nierensteine. Sprechen Sie deshalb beim Auftreten von Schmerzen oder Druckgefühl in der Nierengegend umgehend mit Ihrem Arzt, Notieren Sie alle auffälligen Änderungen Ihrer Befindlichkeit in der Rubrik „Beschwerden und Beobachtungen“ in diesem Behandlungstagebuch und zeigen Sie es Ihrem Arzt! Er kann daraus wichtige Hinweise auf den Verlauf der Therapie entnehmen.

## 8. Wie sollten Sie sich beim Auftreten eines akuten Gichtanfalls oder einer Nierensteinkolik verhalten?

Stellen Sie bei einem akuten Gichtanfall das betroffene Gelenk vollkommen ruhig. Vermeiden Sie jede Berührung oder Erschütterung. Rufen Sie einen Arzt! Kältesprays, wie sie bei Sportlern Verwendung finden, können eine vorübergehende Linderung verschaffen.

Beim Auftreten einer Nierensteinkolik rufen Sie so schnell wie möglich einen Arzt!

## 9. Was können Sie zur Verminderung der erhöhten Harnsäurewerte beitragen?

Für eine erfolgreiche Behandlung erhöhter Harnsäurewerte ist die regelmäßige Einnahme der verordneten Medikamente ebenso wichtig wie die Änderung der Essgewohnheiten:

- Die meisten Hyperurikämiker sind übergewichtig.

Haben auch Sie Übergewicht? Dann sollten Sie unbedingt Ihr Normalgewicht anstreben. Denn Übergewicht infolge Überernährung begünstigt auch das Entstehen anderer Stoffwechselkrankheiten. Das Normalgewicht wird heutzutage üblicherweise durch den sogenannten „body mass index“ (BMI) bestimmt. Der BMI-Wert wird folgendermaßen berechnet:  $BMI = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße} \times \text{Körpergröße (m}^2\text{)}}$ . Ein BMI-Wert von 18,5 – 24,9 entspricht dem Normalgewicht.

Sie können Ihr Körpergewicht langfristig und dauerhaft verringern, indem Sie über den Tag verteilt viele kleine, möglichst kalorienarme Mahlzeiten, z. B. Obst, Salate und Magerkäse, zu sich nehmen und viel trinken (z. B. Tee, Wasser oder Fruchtsäfte).

Vermeiden Sie schwerverdauliche fette Mahlzeiten kurz vor dem Zubettgehen.

Sorgen Sie für ausreichende Bewegung, vermeiden Sie jedoch große Anstrengungen.

Bedenken Sie, dass Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten auf Dauer umstellen sollten, achten Sie deshalb auf eine schmackhafte und abwechslungsreiche Kost, meiden Sie jedoch möglichst Speisen, die in großen Mengen Harnsäure (Purine) enthalten; die Tabellen weiter hinten in diesem Ratgeber geben Ihnen dazu einen kleinen Überblick.

## Achtung

Auch Fastenkuren führen zu einem starken Anstieg der Harnsäurewerte, die selbst beim gesunden Menschen weit über den Normalbereich hinausgehen können. Fastenkuren sind daher nur unter begleitender ärztlicher Behandlung erlaubt. Null-Diät und Fastenkuren mit purinreicher Kost (z. B. „Steak-Diät“) sind verboten.

## 10. Was sollten Sie essen, und welche Speisen sollten von Ihnen gemieden werden?

Um langfristig den Behandlungserfolg zu sichern, sollten Sie eine möglichst purinarmer Ernährung anstreben. D. h.:

Pro Tag sollten Sie nicht mehr als 150 g Fleisch, Fisch, Wurst oder Geflügel essen.

Innereien wie Leber, Niere, Herz, Bries; einige Fischarten, z. B. Salzheringe, Hummer, Miesmuscheln sowie Ölsardinen, Sprotten und Sardellen sollten möglichst vom Speiseplan gestrichen werden.

Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) und Spinat sollten nur gelegentlich gegessen werden.

Der Eiweißbedarf sollte überwiegend durch Milch und Milchprodukte (Joghurt und Käse), Kartoffeln und Getreideerzeugnisse gedeckt werden.

Alkohol muss gemieden werden. Erlaubt ist ein Glas eines alkoholischen Getränks zum Mittag- und Abendessen.

Ernähren Sie sich möglichst kochsalzarm; verwenden Sie zum Würzen Küchenkräuter.

Trinken Sie viel, über den Tag verteilt mindestens 2 l Flüssigkeit, z. B. Tee, Kaffee, Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte.

Als Gartechniken sind geeignet: Dünsten, Garen im beschichteten Geschirr, Garen in Folie, Garen im Römertopf und Grillen.

Die Tabelle auf der gegenüberliegenden Seite bietet eine Übersicht der gebräuchlichsten Nahrungsmittel, geordnet nach Eignung für den Patienten mit erhöhten Harnsäurewerten.

## Hier finden Sie weitere Informationen

Empfehlenswerte Ratgeber für Patienten sind u.a.: „Gicht und erhöhte Harnsäure“, erschienen im Wort & Bild Verlag, Baierbrunn bei München, und „Gicht im Griff“ von H. Gebler, erschienen im Govi Verlag, Eschborn.

## Geeignete Nahrungsmittel

### **Brot, Teigwaren**

Knäckebrot  
Pumpernickel  
Schwarzbrot  
Weißbrot  
Zwieback

### **Brotaufstrich**

Honig  
Marmelade

### **Eier**

### **Gemüse, Kartoffeln**

Kartoffeln  
Kohlrabi  
Rettich  
Rosenkohl  
Rote Bete  
Sauerkraut  
Schwarzwurzeln  
Sellerie  
Tomaten  
Wirsing

### **Getränke**

Fruchtsäfte  
verdünnte Gemüsesäfte  
Kaffee  
Kakao  
Tee

### **Gewürze**

Basilikum  
Dill  
Majoran  
Petersilie  
Schnittlauch  
Thymian  
Zitronenmelisse

### **Milch, -produkte**

Joghurt  
Käse  
Milch

### **Nährmittel**

Grieß  
Nudeln  
Reis  
Sago  
Stärke

### **Salate**

Endivien  
Gurken  
Kopfsalat  
Radieschen  
Sellerie

### **Obst**

Ananas  
Äpfel  
Aprikosen  
Bananen  
Birnen  
Datteln  
Erdbeeren  
Heidelbeeren  
Himbeeren  
Johannisbeeren  
Kirschen  
Melone  
Orange  
Pflaumen  
Pflirsiche  
Rhabarber

### **Pilze**

Champignon  
Morcheln



## Bedingt geeignete Nahrungsmittel

<b>Fisch</b>	<b>sonst.</b>
Aal	<b>Fleischsorten</b>
Hecht	Fleischextrakt
Heilbutt	Hackfleisch
Kabeljau	Hammelkotelett
Lachs	Kalbsfilet
Schellfisch	Kalbskotelett
Scholle	Rindfleisch
	Schinken
<b>Gemüse</b>	Schweinefilet
Blaukraut	Schweinekotelett
(Rotkohl)	Zunge
Blumenkohl	
Bohnen	
Erbsen	
Grünkohl	
Karotten	
Linsen	
Spargel	
Spinat	
Steinpilze	
<b>Schalentiere</b>	
Austern	
Krabben	
<b>Geflügel</b>	
Ente	
Huhn	
Truthahn	
<b>Wild</b>	
Hase	
Kaninchen	
Reh	

## Ungeeignete Nahrungsmittel

<b>Fisch</b>
Büchling
Hering
Ölsardinen
Sprotten
<b>Geflügel</b>
Gans
<b>Schalentiere</b>
Hummer
Miesmuscheln
<b>Innereien</b>
Bries
Herz
Leber
Nieren

## Beispiel einer Tageskost bei Gicht

Mahlzeit	Nahrungsmittel	kcal
1. Frühstück	Kaffee	—
	10 ml Kondensmilch 7,5% Fett	14
	75 g Vollkornbrot	181
	10 g Margarine	75
	30 g Edamer 30% Fett i.Tr. 1 weichgekochtes Ei	84
		438
2. Frühstück	100 ml Magerjoghurt	40
	50 g Kirschen (Dose)	40
	16 g Knäckebrot	61
	10 g Margarine	75
		216
Mittagessen	100 ml Möhrensaft	30
	100 g Poulardenschnitzel	144
	5 g Öl	47
	150 g Kohlrabi mit Kräutern	27
	5 g Margarine	38
	100 g Kartoffeln	85
100 g Birnen	55	
		426

## 11. Warum hat mir mein Arzt dieses Gichtpräparat verschrieben, und warum muss ich noch andere Medikamente nehmen?

Mahlzeit	Nahrungsmittel	kcal
Vesper	Kaffee	—
	10 ml Kondensmilch	14
	40 g Graubrot	100
	30 g Schmelzkäse 20% Fett i.Tr.	59
	5 g Margarine	38
		211
Abendessen	Tee	—
	Reissalat	
	20 g Reis	75
	10 g Schinken	28
	40 g Äpfel	20
	10 g Nüsse	69
	50 g Vollkornbrot	120
	5 g Margarine	38
30 g Camembert 30% Fett i.Tr.	68	
		418
Spätimbiss	150 g Äpfel	75
		75
Endsumme		1.784

Erhöhte Harnsäurewerte sind meist dauerhaft (chronisch), wenn auch nur zeitweilig (akut) Beschwerden in Form eines Gichtanfalls oder Steinleidens auftreten.

Bei der Behandlung der chronischen Erkrankung gibt es viele Mittel, die die Ausscheidung der Harnsäure fördern. Doch durch die vermehrte Abgabe an den Urin steigt die Gefahr der Steinbildung.

Arzneimittel, die die Bildung von Harnsäure hemmen, haben diese Nebenwirkung nicht, denn sie verhindern die Harnsäurebildung, ohne ihre Ausscheidung zu beeinflussen.

Vielleicht hat Ihnen Ihr Arzt noch ein Mittel verschrieben, das den Säuregrad des Harn reguliert? Dieses Medikament verhindert zusätzlich die Steinbildung.

Im akuten Anfall steht bei Gicht die Behandlung mit entzündungshemmenden Medikamenten im Vordergrund. Es sind meist dieselben, die man z. B. auch gegen Rheuma anwenden kann.

Im Fall von Nieren- und Harnsteinen gibt man bei akuten Beschwerden starke schmerz- und krampflösende Mittel und lässt den Patienten viel trinken. Manchmal kommt es dann zu einem selbsttätigen Steinabgang. Manchmal kann aber auch eine Operation oder Steinerzürümmung nötig sein.

Behandlungstagebuch für Monat _____					
Tag	Verordnetes Präparat	morgens	Einnahme mittags	abends	Beschwerden Beobachtungen
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

Untersuchungsergebnisse			Arzttermine		
Datum	Blut- druck	Harn- säure	Tag	Datum	Zeit

Behandlungstagebuch für Monat _____					
Tag	Verordnetes Präparat	morgens	Einnahme mittags	abends	Beschwerden Beobachtungen
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

Datum	Untersuchungsergebnisse		Tag	Arzttermine	
	Blut- druck	Harn- säure		Datum	Zeit

Behandlungstagebuch für Monat _____					
Tag	Verordnetes Präparat	morgens	Einnahme mittags	abends	Beschwerden Beobachtungen
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

Datum	Untersuchungsergebnisse		Tag	Arzttermine	
	Blut- druck	Harn- säure		Datum	Zeit

Behandlungstagebuch für Monat _____					
Tag	Verordnetes Präparat	morgens	Einnahme mittags	abends	Beschwerden Beobachtungen
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

Datum	Untersuchungsergebnisse		Tag	Arzttermine	
	Blut- druck	Harn- säure		Datum	Zeit

Behandlungstagebuch für Monat _____					
Tag	Verordnetes Präparat	morgens	Einnahme mittags	abends	Beschwerden Beobachtungen
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

Datum	Untersuchungsergebnisse		Tag	Arzttermine	
	Blut- druck	Harn- säure		Datum	Zeit

Behandlungstagebuch für Monat _____					
Tag	Verordnetes Präparat	morgens	Einnahme mittags	abends	Beschwerden Beobachtungen
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

Datum	Untersuchungsergebnisse		Tag	Arzttermine	
	Blut- druck	Harn- säure		Datum	Zeit



## Persönliche Angaben

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon privat \_\_\_\_\_

gesch. \_\_\_\_\_

## Nächster Angehöriger

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon privat \_\_\_\_\_

gesch. \_\_\_\_\_