

P r e s s e m i t t e i l u n g

Vegetarische Ernährung senkt Gichtisiko

BAD SCHALLERBACH. Gicht ist eine schmerzhafte Gelenkserkrankung, von der überwiegend Männer betroffen sind. Ursachen sind meist äußere Faktoren wie falsche Ernährung, Übergewicht oder mangelnde Bewegung. Vor allem im chronischen Stadium ist eine Änderung des Lebensstils wichtig, erklärt Orthopädin Primaria Dr. Renate Strasser vom Klinikum Schallerbacherhof. Das Klinikum bietet GichtpatientInnen dafür intensive Unterstützung und eine Ernährungsschulung.

„Die Gicht ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der ein stark erhöhter Harnsäurespiegel im Blut zu Ablagerungen von Harnsäurekristallen in Gelenkshaut, Nieren und Gewebe führt. In den westlichen Industrieländern sind ein bis zwei Prozent der Erwachsenen betroffen, Tendenz mit dem Alter steigend. Während die Erkrankung in der ersten Phase kaum Schmerzen verursacht, treten Gichtanfälle oft erst nach mehreren Jahren mit erhöhten Harnsäurewerten auf“, informiert Primaria Dr. Renate Strasser, Ärztliche Direktorin sowie Fachärztin für Orthopädie und orthopädische Chirurgie am Klinikum Schallerbacherhof.

Meist ist das Zehengrundgelenk betroffen, seltener auch das Handgelenk oder die Finger. Symptome sind sehr starke Schmerzen, extreme Berührungsempfindlichkeit, Rötung, Überwärmung und Schwellung. Auch in der Periode zwischen den Gichtanfällen lagern sich die Harnsäurekristalle an den Gelenken ab, langfristig entstehen sogenannte Gichtknoten (Tophi). Außerdem können in der Niere aus Harnsäureablagerungen Nierensteine entstehen.

Fleischkonsum begünstigt Erkrankung

Die Ernährung spielt bei der Entstehung einer Gichterkrankung eine wesentliche Rolle. Harnsäure entsteht beim Abbau von Purinen, die vor allem in eiweißreichen Lebensmitteln wie Innereien, fetten Fleisch- und Wurstwaren sowie Krusten- und Schalentieren enthalten sind. Bestimmte Fischarten wie Sardine, Hering, Thunfisch oder Forelle, aber auch fruktosereiche Getränke und Nahrungsmittel beinhalten viele Purine.

Eine aktuelle Studie aus Taiwan bestätigte vor kurzem, dass vegetarische Ernährung das Erkrankungsrisiko deutlich senkt. Denn zu purinarmer Kost zählen Milch und Milchprodukte, Eier, Obst, viele Gemüsesorten sowie Sojaprodukte. „Eine vorwiegend pflanzliche Ernährung wird sowohl in der Therapie als auch in der Prävention stark empfohlen. Zudem begünstigt Übergewicht die Entstehung einer akuten oder chronischen Gichterkrankung“, sagt die Expertin.

Alkohol verstärkt Gicht

Personen mit erhöhten Harnsäurewerten sollten auch alkoholische Getränke – vor allem Most, Weißwein und Spirituosen – meiden, denn Alkohol verringert die Ausscheidung von Harnsäure über die Niere und kann akute Gichtanfälle auslösen. Deshalb ist es auch wichtig, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, damit die Nieren gut durchgespült werden.

Rehabilitation unterstützt Gesundheit

„Eine frühzeitige Therapie verhindert oftmals Schäden an den Gelenken und den Nieren und beugt Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sowie einem chronischen Verlauf der Erkrankung vor“, betont Primaria Dr. Renate Strasser. Bei einem akuten Gichtanfall sind medizinische Maßnahmen wie Ruhigstellung und Lokalbehandlung sowie eine medikamentöse Behandlung vorrangig. Bei einer Rehabilitation im Klinikum Schallerbacherhof werden für jede Patientin und jeden Patienten aufgrund verschiedener Parameter wie Blut-, Gewichts- und Fitnesswerte individuelle Ernährungs- und Trainingsempfehlungen erstellt. Im chronischen Stadium ist eine Änderung des Lebensstils besonders wichtig, um den weiteren Fortschritt zu bremsen. Für diese oft einschneidende Veränderung erhalten GichtpatientInnen im Klinikum Schallerbacherhof intensive Unterstützung und eine umfassende Ernährungsschulung, auch um ihr Körpergewicht langfristig unter Kontrolle zu halten.

Bad Schallerbach, am 12. Dezember 2019

Für Fragen steht zur Verfügung:

Anita Mayer

Kommunikationsagentur Prizovsky & Partner

Tel.: 0732/784777

E-Mail: a.mayer@dciconsulting.at