



**Patienteninformation
zum Thema
Gichtanfall**

Dr. med. Sven Hanselmann

Facharzt für Allgemeinmedizin
Akupunktur / Naturheilverfahren /
Palliativmedizin / Ernährungsmediziner (KÄB)

Dr. med. Kai-Arwed Vivell

Facharzt für Innere Medizin
Akupunktur / Naturheilverfahren /
Notfallmedizin / Palliativmedizin /
Ernährungsmediziner (KÄB)

Schloßstr. 2
74193 Schwaigern
Tel.: 0 71 38 / 81 27 80
Fax : 0 71 38 / 81 27 810
E-Mail : praxis@gp-am-schloss.de
Internet : www.gp-am-schloss.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen ist ein akuter Gichtanfall aufgetreten. Wir wollen Ihnen auf diesem Weg einige zusätzliche und nützliche Informationen zu Ihrer Erkrankung geben. Meist ist das Grundgelenk einer Großzehe oder eines Daumens betroffen. Die betroffenen Partien sind dabei extrem druckempfindlich, erheblich geschwollen und gelegentlich überwärmt und gerötet; außerdem kann Fieber auftreten.

Zur Akutbehandlung können neben der Anwendung der Kältetherapie verschiedene Medikamente verabreicht werden.

Der Gichtanfall wird durch erhöhte Harnsäurewerte im Blut ausgelöst. Um erhöhte Harnsäurewerte zu senken, sind vor allem diätetische Maßnahmen erforderlich:

Harnsäure im Blut

Ratgeber für Patienten mit erhöhten Harnsäurewerten

7 Regeln für eine gesunde Ernährung:

1. Keine üppigen Mahlzeiten! Diese können wie auch Alkohol zu einem Gichtanfall führen.
2. Nehmen Sie wenig purinhaltige Nahrung zu sich (siehe unter MEIDEN SIE)
3. Streben Sie Ihr Normalgewicht an. Body mass index unter 25! Langsam- aber sicher auf das Normalgewicht hinarbeiten, denn per Fastenkur kann auch ein Gichtanfall ausgelöst werden.
4. Sorgen Sie für Körperbewegung.
5. Auf Kaffee und Tee brauchen Sie wegen der Harnsäure nicht zu verzichten.
6. Trinken Sie besonders bei Harnsteinen reichlich - am besten kalorienarme oder kalorienfreie Getränke.
7. Vermeiden Sie möglichst ALKOHOL (v. a. Bier). Alkohol hemmt die Harnsäureausscheidung.

MEIDEN SIE:

Fleisch: Fleischextrakte, Herz, Bries, Leber, Niere
Fisch und Meeresfrüchte: Fischkonserven, Salzhering, Sardellen, Miesmuscheln, Forellenfilet
Folgende Gemüse: Bohnen, Erbsen, Linsen, Spinat, Spargel, Blumenkohl und Pilze
Außerdem Hefe, Haferflocken und Schokolade
Getränke: alle alkoholischen Getränke!!!

BEVORZUGEN SIE:

Fleisch: Wild, Schwein-, Rind- und Kalbfleisch, Schinken, Leberwurst in eher kleinen Mengen
Fisch und Meeresfrüchte: Alle Sorten ?nur Krabben in kleinen Mengen.
Geflügel: in kleinen Mengen
Alle Getreidesorten: (außer Haferflocken)
Milch/Eier: Milch und -produkte aller Art
Fett/Öl: jedes Fett unter Berücksichtigung anderer Erkrankungen
Gemüse, Salat, Nüsse: Kekse, Marmelade, Honig, Zucker
Getränke: alle anderen Getränke

Ihr Praxisteam