



Patienteninformation
zum Thema
erhöhte Harnsäure

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 wurden im Blut erhöhte Harnsäurewerte festgestellt. Um den Übergang in eine Gichtkrankung zu verhindern, möchten wir Ihnen hier einige Informationen zur Verfügung stellen, die Sie bei der Umstellung Ihrer Ernährung unterstützen und Ihnen notwendige Hintergrundinformationen geben.

Da sich die Harnsäurekristalle bevorzugt in den Gelenken und in der Niere ablagern, macht sich eine chronische Gichtkrankung durch Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden und eventuell durch Nierensteine bemerkbar.

Häufig ist aber das erste Anzeichen einer Gicht ein akuter Gichtanfall. Er entwickelt sich vorzugsweise nachts und geht mit heftigen Schmerzen, Rötung und Schwellung des betroffenen Gelenks und mit auch mit Fieber einher. In der Hälfte der Gichtanfälle ist das Großzehengrundgelenk alleine betroffen.

Um eine Gichtkrankung zu verhindern, sollten Sie bestimmte Dinge bei Ihrer Ernährung und Lebensweise beachten. Möglichst wenig Alkohol trinken, vor allem kein Bier, weil es Stoffe enthält, die im Körper zur Harnsäure umgewandelt werden.

Innereien wie Niere, Leber, Herz und Zunge sollten gemieden werden, aber auch Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen und weiße Bohnen. Die tägliche Fettzufuhr sollte eingeschränkt werden, vor allem auf versteckte Fette in Wurst, Fleisch und Käse achten. Möglichst wenig Eigelb sollte verzehrt werden, weil es sehr cholesterinhaltig ist. Ausreichende körperliche Bewegung sollte diese Maßnahmen zusätzlich unterstützen.

Sollten die Harnsäurewerte im Blut dennoch sehr erhöht bleiben, sollte eine medikamentöse Behandlung begonnen werden.

Selbstverständlich ist darunter auch weiterhin eine gesunde Ernährung notwendig, um die Dosierung der Medikamente möglichst gering halten zu können.

Ihr Praxisteam