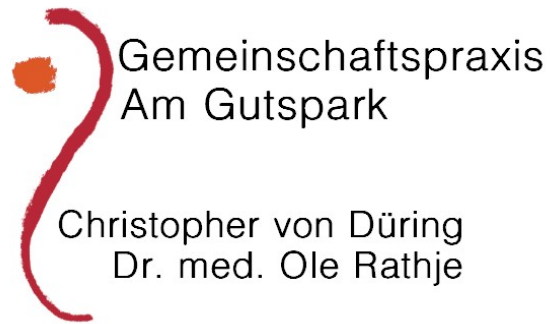


erhöhte Harnsäurewerte

- Hyperurikämie -



In den Wohlstandsländern haben mehr als 20% der Männer und Frauen erhöhte Harnsäurewerte, oft in Kombination mit Bluthochdruck, Zuckerkrankheit und erhöhten Blutfettwerten (sog. Wohlstandssyndrom, *metabolisches Syndrom*). Häufig liegt eine kombinierte Ursache aus erblicher Harnsäurestoffwechselstörung und vermehrter Zufuhr von sog. Purinen, die im Körper zu Harnsäure abgebaut werden, vor.

Bei Harnsäurewerten über 9mg/dl (Normwert 3.6 – 8.2mg/dl) steigt das Risiko für die Ablagerung von Harnsäurekristallen im Gewebe stark an. Diese können u.a. dauerhaft die Nieren schädigen (*Harnsäurenephropathie*) oder akut zu einer stark schmerzhaften Gelenkschwellung führen, häufig am Großzehengrundgelenk (akuter Gichtanfall, *Podagra*). Letzteres tritt besonders häufig auf, wenn neben einer hohen Zufuhr von Purinen/Harnsäure Alkohol getrunken bzw. zu wenig Flüssigkeit aufgenommen wird.

Aus o.g. Informationen wird deutlich, dass die Behandlung von erhöhten Harnsäurewerten stets eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten mit einbeziehen muß. Hilfreich sind hierfür Tabellen, die den Purin- bzw. Harnsäuregehalt von bestimmten Nahrungsmitteln angeben. Als Faustregel gilt: Ein hoher Gehalt findet sich in Innereien, einigen Fischarten und Hülsenfrüchten. Nähere Informationen entnehmen sie bitte der Tabelle.

Harnsäuregehalt pro Portion

Nahrungsmittel (100g)	Harnsäure in mg	Nahrungsmittel	Harnsäure in mg
Rindsleber	360	Brokkoli (100g)	100
Sardinen	345	Rindfleisch (100g)	90
Kalbsleber	260	Bier (500ml)	75
Hühnerleber	243	Spargel (200g)	50
Forellen	200	Nudeln (150g)	45
Steinpilze	184	Kartoffeln (250g)	38
Lachs	170	Banane (150g)	33
gekochter Schinken	130	Salami (30g)	31
Roastbeef	110	Apfel (150g)	21

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen natürlich gerne zur Verfügung.

Ihr Praxisteam