

Gicht

Die Gicht bezeichnete man früher im Volksmund als *Zipperlein*.

Sie ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der sich zu viel Harnsäure im Blut ansammelt (Hyperurikämie) und sich nachfolgend Harnsäurekristalle vermehrt ablagern (u.a. in Gelenken, Schleimbeuteln, inneren Organen). Die Gicht geht überdurchschnittlich häufig mit Übergewicht, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), erhöhten Blutfettwerten und Bluthochdruck einher.

Erreicht der Harnsäurespiegel im Blut bei der Gicht einen kritischen Punkt, tritt meist ein **akuter Gichtanfall** auf, bei dem typischerweise das Grundgelenk einer Großzehe schmerzhaft entzündet ist (sog. **Podagra**). Die Ursache der Gicht ist meist eine erbliche Veranlagung beziehungsweise geschädigte Träger der Erbanlage (sog. Gene). Diese Gendefekte führen in vielen Fällen dazu, dass die Betroffenen zu wenig Harnsäure ausscheiden (sog. **primäre Gicht**). Aber auch eine gestörte Nierenfunktion oder Krankheiten, bei denen vermehrt Zellen zerfallen (z.B. Leukämie), können eine Gicht auslösen (sog. **sekundäre Gicht**).

Die Gicht galt früher als eine Krankheit der Reichen. Das ist heute nicht mehr der Fall. Allerdings tritt sie häufiger in Ländern mit einem höheren Lebensstandard auf. Die Gründe liegen unter anderem in den Ess- und Trinkgewohnheiten in den Industrieländern. Vor allem der übermäßige Verzehr von purinreichen Lebensmitteln, zum Beispiel Innereien, Fleisch und Alkohol, können zur Entstehung einer Gicht beitragen: Aus Purinen bildet der Körper Harnsäure.

Akuter Gichtanfall



Akute Symptome sind plötzliche starke Schmerzen in einem Gelenk und heftige Schmerzen bei Berührung. Das Gelenk ist gerötet, stark geschwollen und überwärmt - außerdem allgemeine Entzündungszeichen wie Fieber, vermehrte weiße Blutkörperchen (Entzündungszellen im Blut) und erhöhte Harnsäurewerte (letzteres ist im akuten Gichtanfall jedoch nicht zwingend), selten auch Kopfschmerzen. Ein Gelenk wird ohne eine Verletzung oder eine andere nachvollziehbare Ursache hochschmerzhaft, geschwollen und heiß. Oft ist das Großzehengrundgelenk betroffen, man nennt das *Podagra* (wörtlich: „Steigbügel“, da ein Podagra-Betroffener nicht ohne Schmerzen in einen Steigbügel hineinkommt). *Chiragra* sind gichtbedingte Schmerzen im Handgelenk. Der Gichtanfall hält unbehandelt in der Regel drei Tage an, die Dauer der Anfälle kann im Krankheitsverlauf zunehmen.

Chronische Gicht

Wenn mehrere Anfälle abgelaufen sind, entwickelt sich eine *Arthritis urica*. Das Gelenk wird zerstört, charakteristisch sind im Röntgenbild gelenknahe Stanzdefekte im Knochen, der Gelenkkopf weist deutliche Defekte auf. Die Folgen sind häufigere Schmerzattacken, Harnsäurekristallablagerungen in Gelenken, Gelenkverformung, Nierensteine, Nierenversagen.

Therapie:

Medikamente sollen die Schmerzen möglichst schnell reduzieren. Entzündungshemmende Schmerzmittel wie Diclofenac sowie kühlende Gelenkumschläge werden in Kombination eingesetzt. Die Ruhigstellung des Gelenks unterstützt das Abklingen der Beschwerden zusätzlich. Eventuell ist Bettruhe erforderlich. Bei Bedarf gibt der Arzt zusätzlich Kortisonpräparate. Bei ausbleibender Wirkung kann auch Colchizin verordnet werden. In der Regel bessern sich die Beschwerden eines Gichtanfalls bei fachgerechter Therapie innerhalb weniger Stunden erheblich.

Das langfristige Ziel der Gichttherapie ist es, die Harnsäurewerte zu normalisieren. Hier können Sie selbst einiges tun, indem Sie Ihr Körpergewicht normalisieren und ausreichende Mengen an Flüssigkeit zu sich nehmen. Trinken Sie mindestens zwei Liter täglich (am besten Mineralwasser oder ungesüßte Kräutertees). Zusätzlich muss die Ernährung angepasst werden, dass heißt, Sie sollten auf purinreiche Lebensmittel und Alkohol verzichten (siehe Liste). Eine Normalisierung des Körpergewichtes und regelmäßige Kontrollen des Harnsäurespiegels im Blut sind unerlässlich.

Darüberhinaus gibt es Medikamente zur Gichtbehandlung, die entweder die Harnsäureausscheidung steigern oder die Harnsäurebildung reduzieren:

Urikosurika

hemmen Rückresorption der Harnsäure in die Nieren und fördern damit deren Ausscheidung.

Hierzu zählen Benzbromaron, Probenecid, Isobromindion

Urikostatika

führen zu einer verminderten Harnsäurebildung im Körper. Hierzu zählen Allopurinol und Febuxostat.

Ernährung bei Gicht

Lebensmittel mit hoher Harnsäurekonzentration sollten vermieden werden, dazu zählen:

Forelle, Hering, Sprotten, Ölsardinen

Grillhähnchen (v.a. Haut)

Gänsefleisch

Schweinefleisch (v.a. Krusten vom Braten), Schweineschnitzel

Rindfleisch

geräucherte Lebensmittel

Schinken, Wurst

Leber, Niere, Kalbsbries und andere Innereien

Fleischbrühe, Suppenwürfel

Bäckerhefe

Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)

Bier, Cola

fructosehaltige Fruchtsäfte (enthalten zwar keine Purine, aber bei der Umwandlung von Fructose im Körper kommt es ebenfalls zu einem Anstieg der Harnsäurekonzentration)

Das Kochen der Lebensmittel ist günstiger als Braten (insbesondere bei Fleisch), vorausgesetzt, das Kochwasser wird nicht weiterverwendet. Beim Kochen von Lebensmitteln wird ein Teil der wasserlöslichen Purine aus dem Lebensmittel herausgelöst und geht in das Kochwasser über.