Click to prove you're human

Ich habe jetzt schon öfter gehört, dass Sauerkirschen gegen Gicht helfen sollen. Hat da jemand Erfahrungswerte, die er teilen kann? Angeblich sollen ja zwei Hände voll Kirschen pro Tag schon ausreichen, um das Risiko einer Gichtattacke zu verringern (laut einem Artikel, den ich gelesen habe zumindest). Das Trinken von Sauerkirschsaft und vor allem ein Konzentrat sollen bei regelmäßiger Einnahme sogar eine erhebliche Minderung des Gichtrisikos bewirken. Jetzt mache ich mir nur Gedanken wegen der ganzen Fructose, die da drin ist. Es heißt zwar immer, man soll auf die Purine im Esseb achten, aber beim Fructose-Stoffwechsel entsteht doch genauso Harnsäure! Ist die Einnahme von Sauerkirschen und deren Saft, bzw. Konzentrat dahingehend unbedenklich, dass sich ein Versuch wirklich lohnt? Hier mal beispielhaft ein Artikel, der darüber berichtet. Ich bin gespannt auf eure Meinungen und Erfahrungen dazu. Vielleicht gibt es ja sogar konkrete Empfehlungen zu Kirschsäften o.ä.? Ich will keine Zuckerbombe trinken. 3 Positiv bewerten Negativ bewerten Beste AntwortHallo Ines, Ich habe selber zwar keine Gicht, habe mich aber für eine betroffene Freundin mit dem Thema Sauerkirschen beschäftigt. Es gibt tatsächlich mehrere Studien, die den positiven Zusammenhang zeigen. Und der Artikel, den du verlinkt hast, ist immerhin aus der Ärzte-Zeitung. Die drucken bestimmt nur Sachen, die sie für sinnvoll halten? Mit der Fructose hast du natürlich recht, das ist ein Problem. Wenn Fructose verstoffwechselt wird, fallen Purine an, die dann zu Harnsäure abgebaut werden. Allerdings sind geringe Mengen Fructose okay. Sauerkirschen haben unter den Obstsorten einen mittelhohen Fructosegehalt, sodass man mit 2 Esslöffeln eines Saftkonzentrats nicht allzu viel aufnimmt. Wenn man es also nicht gläserweise trinkt, und ansonsten nicht Unmengen Fructose isst, sollten die Vorteile die Nachteile überwiegen. Auf dieser Seite ist das ganze Thema etwas ausführlicher erklärt 0 Positiv bewerten Negativ bewertenHallo Ines, die Frage ist jetzt ziemlich alt aber vielleicht interessiert es ja noch den ein oder anderen Also Sauerkirschen haben das Potenzial die Häufigkeit an Gichtanfällen zu reduzieren, wenn man täglich genug Kirschen zu sich nimmt. Noch besser ist eigentlich Sauerkirschextrakt. Der angehängte Artikel in deinem Beitrag ist ziemlich gut, ich würde auch diesen hier empfehlen, da er das Thema Sauerkirschenextrakt ziemlich gut auf den Punkt bringt: 0 Positiv bewerten Negativ bewertenes ist großartig, dass du dich für deine betroffene Freundin mit dem Thema Sauerkirschen und Gicht auseinandergesetzt hast. Die positiven Zusammenhänge, die in verschiedenen Studien aufgezeigt wurden, sind vielversprechend. Der Artikel aus der Ärzte-Zeitung stützt diese Ansicht weiter, und es ist wahrscheinlich, dass sie fundierte Informationen veröffentlichen. Dein Hinweis bezüglich der Fructose ist ebenfalls wichtig, und es ist gut zu wissen, dass geringe Mengen davon in Sauerkirschen akzeptabel sind. Die Abwägung der Vorteile gegenüber den potenziellen Nachteilen ist entscheidend, und es scheint, dass eine moderate Aufnahme von Sauerkirschen in diesem Kontext durchaus förderlich sein kann. Falls weitere Fragen auftauchen oder zusätzliche Informationen benötigt werden, stehe ich gerne zur Verfügung. hunde sicherheitsgeschirr 0 Positiv bewerten Negativ bewertenes ist großartig, dass du dich für deine betroffene Freundin mit dem Thema Sauerkirschen und Gicht auseinandergesetzt hast. Die positiven Zusammenhänge, die in verschiedenen Studien aufgezeigt wurden, sind vielversprechend. Der Artikel aus der Ärzte-Zeitung stützt diese Ansicht weiter, und es ist wahrscheinlich, dass sie fundierte Informationen veröffentlichen. Dein Hinweis bezüglich der Fructose ist ebenfalls wichtig, und es ist gut zu wissen, dass geringe Mengen davon in Sauerkirschen akzeptabel sind. trendyone 0 Positiv bewerten Negativ bewertenes ist großartig, dass du dich für deine betroffene Freundin mit dem Thema Sauerkirschen und Gicht auseinandergesetzt hast. Die positiven Zusammenhänge, die in verschiedenen Studien aufgezeigt wurden, sind vielversprechend. Der Artikel aus der Ärzte-Zeitung stützt diese Ansicht weiter, und es ist wahrscheinlich, dass sie fundierte Informationen veröffentlichen. Dein Hinweis bezüglich der Fructose ist ebenfalls wichtig, und es ist gut zu wissen, dass geringe Mengen davon in Sauerkirschen akzeptabel sind. Die Abwägung der Vorteile gegenüber den potenziellen Nachteilen ist entscheidend, und es scheint, dass eine moderate Aufnahme von Sauerkirschen in diesem Kontext durchaus förderlich sein kann. Falls weitere Fragen auftauchen oder zusätzliche Informationen benötigt werden, stehe ich gerne zur Verfügung.michael bolton parkinson deutsch 0 Positiv bewerten Negativ bewertenes ist großartig, dass du dich für deine betroffene Freundin mit dem Thema Sauerkirschen und Gicht auseinandergesetzt hast. Die positiven Zusammenhänge, die in verschiedenen Studien aufgezeigt wurden, sind vielversprechend. Der Artikel aus der Ärzte-Zeitung stützt diese Ansicht weiter, und es ist wahrscheinlich, dass sie fundierte Informationen veröffentlichen. Dein Hinweis bezüglich der Fructose ist ebenfalls wichtig, und es ist gut zu wissen, dass geringe Mengen davon in Sauerkirschen akzeptabel sind. Die Abwägung der Vorteile gegenüber den potenziellen Nachteilen ist entscheidend, und es scheint, dass eine moderate Aufnahme von Sauerkirschen in diesem Kontext durchaus förderlich sein kann. Falls weitere Fragen auftauchen oder zusätzliche Informationen benötigt werden, stehe ich gerne zur Verfügung.michael-bolton-parkinson-deutsch 0 Positiv bewerten Negativ bewertenZoe Fatima Glöckner, eine außergewöhnliche Persönlichkeit, die durch ihre beeindruckende Karriere und ihre inspirierende Einstellung viele beeinflusst hat. Lassen Sie uns den Sprung wagen und von Zoe das Geheimnis für den Erfolg im Leben und im Beruf erfahren. Kaffee zählt zu den am meisten konsumierten Getränken weltweit. Für viele Menschen ist es selbstverständlich, dass sie über den Tag mehr von diesem Wachmacher als Wasser trinken. Dabei stellt sich regelmäßig die kontroverse Frage, ob Kaffee gesund ist oder nicht. Gerade wenn man an Gicht erkrankt ist, macht man sich zusätzlich Gedanken darum, was man zu sich nehmen darf und was nicht.Bei Kaffee handelt es sich um den Aufguss der gerösteten und gemahlenen Kaffeebohne. Es handelt sich also zunächst einmal um ein recht natürliches Lebensmittel. Trotzdem ist der gesundheitliche Nutzen eines der kontroversesten Themen im Zusammenhang mit gesunder Ernährung. Hauptbestandteil der Diskussion ist dabei in der Regel das enthaltene Koffein.Koffein ist ein pflanzliches Alkaloid und besitzt verschiedene pharmakologische Eigenschaften. Im Wesentlichen sind diese auf die Aktivierung des sympathischen Nervensystems zurückzuführen. Dieser Bestandteil des Nervensystems dient der Leistungsbereitschaft des Körpers:Man wird wach und aufmerksamDas Blut wird in die Muskeln umgeleitetBlutdruck und Herzfrequenz nehmen zuProduktion von Magensäure im Magen wird angeregtdie Darm-Aktivität wird gesteigertKaffee kann wach machen und die Verdauung anregenEin Thema, das gerne Verwirrung stiftet, ist der Zusammenhang zwischen Koffein und Teein (auch Thein, oder Tein). Bei Teein handelt es sich im Prinzip um das Koffein in der Teepflanze, das sich eigentlich nicht vom Koffein in der Kaffebohne unterscheidet.Der einzige Unterschied besteht darin, dass Teein in den Gerbstoffen des Tees gebunden vorliegt, und deshalb nur verzögert im Magen-Darm-Trakt freigesetzt wird. Das Koffein im Kaffee ist deutlich besser gelöst und kann entsprechend auch schneller aufgenommen werden. Daher wird Tee auch im Gegensatz zu Kaffe eine länger anhaltende, anregende Wirkung nachgesagt.Auch das sog. Theobromin, das in Kakao, der Colanuss und den Blättern der Matepflanze vorkommt, ist ein naher Verwandter des Koffeins. Es ist wie Teein hauptsächlich in den Gerbstoffen der Pflanze gebunden und hat eine anregende Wirkung auf das Nervensystem.Die diversen Wirkungen von Koffein führten dazu, dass man Kaffee für verschiedene Erkrankungen, allen voran Magenkrebs und Bluthochdruck verantwortlich machte. Durch die Anregung der Magensäure-Produktion sollte Koffein demnach die Entstehung von Magengeschwüren fördern, die eine Vorstufe von Magenkrebs sein können.Letztlich wurden diese Krebs-Theorien jedoch in Langzeitstudien widerlegt.Der Zusammenhang zwischen Magenkrebs und Kaffeekonsum ist demnach eher auf andere Risikofaktoren wie Rauchen zurückzuführen, während der Anstieg des Bluthochdrucks nur kurzfristiger Natur ist und nicht zu einer langfristigen Zunahme des Blutdrucks führt.Zahlreiche Studien beschäftigen sich mit der Frage, ob Kaffee gesund ist oder nichtOhnehin ist es kurzsichtig, Kaffee nur auf das enthaltene Koffein zu reduzieren. Weitere Inhaltsstoffe umfassen verschiedene Antioxidantien, Magnesium und die sogenannte Chlorogensäure. Gerade letztere war in den vergangenen Jahren Gegenstand verschiedener Untersuchungen.Mittlerweile werden immer mehr Studien veröffentlicht, die Kaffee ein hohes gesundheitliches Potential nachsagen. So soll regelmäßiger, moderater Kaffeekonsum vor Diabetes, Parkinson und Alzheimer schützen. Insgesamt soll sogar die Gesamtsterblichkeit unabhängig von der Todesursache reduziert werden.Bei Gicht galt Kaffee lange Zeit als Problem, da das enthaltenen Koffein strukturelle Ähnlichkeit mit Purin hat. Inzwischen weiß man jedoch, dass Koffein im Körper nicht zu Harnsäure verstoffwechselt wird.Im Gegenteil gibt es inzwischen sogar Studien, die einen positiven Zusammenhang zwischen Kaffeekonsum und der Ausscheidung von Harnsäure beschreiben (1).Sollte man also bei Gicht Kaffee zu sich nehmen? Es ist auf jeden Fall nicht schädlich, eventuell sogar vorteilhaft. Auch wenn sich niemand, der keinen Morgenkaffee mag, zu dessen Konsum zwingen sollte, kann man ihn als Kaffeetrinker zumindest beruhigt weiterhin genießen.Park, K. Y., Kim, H. J., Ahn, H. S., Kim, S. H., Park, E. J., Yim, S. Y., & Jun, J. B. (2016). Effects of coffee consumption on serum uric acid: Systematic review and meta-analysis. Seminars in Arthritis and Rheumatism, 45(5), 580–586. Tee wurde lange gewarnt, aus Angst das enthaltene Koffein würde zu Harnsäure abgebaut. Ein Befürchtung, die sich zum Glück wissenschaftlich nicht bestätigte. Doch wie sieht es mit Kräutertee und Früchtetee aus – gibt es tatsächlich Sorten, die bei Gicht sogar helfen können?WeiterlesenBeim akuten Gichtanfall muss schnell Hilfe her, denn die Schmerzen im Gelenk nehmen rasch zu. Bevor es zum Arzt geht, können bewährte Hausmittel die Gichtbeschwerden lindern. Auch langfristig können bestimmte Heilpflanzen – und die Sauerkirsche – dabei helfen, die Harnsäure zu senken und Gichtattacken vorzubeugen. Was man tun kann und was wirklich hilft, hier im Überblick.Weiterlesen Getränke bei Gicht Harnsäure Hausmittel Kaffee Alkohol ist ein Genussmittel und für viele Menschen ein Stück Lebensqualität. Allerdings ist den meisten Menschen auch bewusst, dass Alkohol ein durchaus großes gesundheitsschädliches Potential birgt. Gerade bei Gicht ist äußerste Vorsicht geboten. Warum ist Alkohol bei Gicht tabu?Ein geringer Konsum von Alkohol ist für einen Gesunden wahrscheinlich unbedenklich. Das berühmte halbe Glas Wein am Tag kann unter Umständen sogar einen protektiven Nutzen haben, wobei dieser Zusammenhang wahrscheinlich nicht auf den Alkohol, sondern auf die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe zurückzuführen ist. Bei einem ansonsten gesunden Lebenswandel sollte ein maßvoller Alkoholkonsum in der Regel ohne Folgen bleiben.Exzessiver Alkoholkonsum hingegen führt zu Schäden anLeberHerz-Kreislauf-SystemGehirnBauchspeicheldrüsefördert Übergewichterhöht das Krebsrisiko.Außerdem ist Alkohol letztlich auch eine Droge, deren Suchtpotential noch immer von vielen Menschen unterschätzt wird.Alkohol wird in der Leber verstoffwechselt. Da der Körper den Alkohol als potentiell giftige Substanz wahrnimmt, werden andere Stoffwechselwege zu Gunsten des Alkohols reduziert, was in letzter Konsequenz auch bei Alkoholikern die Entstehung einer Fettleber bedingt.In der Niere werden die Abbauprodukte des Alkohols zusammen mit Harnsäure ausgeschieden. Wird nun viel Alkohol zugeführt, will der Körper zunächst diesen möglichst schnell abbauen. In der Folge wird weniger Harnsäure ausgeschieden und der Harnsäure-Spiegel steigt an.Besonders problematisch ist dabei Bier. Aufgrund der enthaltenen Hefe, führt man mit Bier zusätzlich noch eine größere Menge Purin zu, und unterdrückt gleichzeitig die Harnsäure-Ausscheidung. Eventuell noch verbunden mit einer reichhaltigen Mahlzeit kann das schon mal schnell zu einem Gichtanfall führen.Im Prinzip ist es also bei Gicht nicht ratsam Alkohol zu konsumieren. Trotzdem wäre es kurzsichtig, einfach einen kompletten Verzicht zu verlangen. Wie bei allen Genussmitteln macht die Dosis hier das Gift. Als Gicht-Patient sollte man versuchen seinen Alkohol-Konsum einzuschränken, und nach Möglichkeit auf besondere Gelegenheiten zu reduzieren.Außerdem ist es ratsam, wenn man Alkohol konsumieren möchte, auf Wein anstelle von Bier zurückzugreifen.Kaffee zählt zu den am meisten konsumierten Getränken weltweit. Für viele Menschen ist es selbstverständlich, dass sie über den Tag mehr von diesem Wachmacher als Wasser trinken. Unklar ist, ob Kaffee gesund ist oder nicht. Gerade wenn man an Gicht erkrankt, stellt sich die Frage, was man trinken darf und was nicht.WeiterlesenEin unbehandelter Gichtschub kann bis zu 2 Wochen dauern. Dabei erreichen die Schmerzen, die meist im Gelenk des großen Zehs auftreten, schon nach wenigen Stunden die maximale Schmerzstärke. Dieser Artikel fasst aktuelle Daten zur Dauer von Gichtanfällen zusammen und zeigt auf, was man jetzt tun kann, um die Gicht nachhaltig in den Griff zu bekommen.Weiterlesen Bei der Gicht-Behandlung dreht sich vieles um den Harnsäurespiegel und purinarme Ernährung – oft ohne die Fachbegriffe näher zu erklären. Aber was genau verbirgt sich hinter den Begriffen „Harnsäure“ und „Purine“? Wie hängen sie zusammen?Harnsäure kommt ganz natürlich im Körper vor, als letzte Stufe eines mehrstufigen Abbauprozesses in den Zellen. Dazu kommt noch die Harnsäure aus den Nahrungsstoffen, die über den Verdauungstrakt aufgenommen und abgebaut werden.In diesem Abbauprozess wird die DNA in ihre einzelnen Bestandteile aufgebrochen, wovon nur ein Teil zu Harnsäure wird. Die DNA trägt die Erbinformation und liegt im Zellkern jeder einzelnen Zelle. Dabei handelt es sich um ein langes, gewundenes Ketten-Molekül, in dem sich vier Grundbausteine in einer individuellen Reihenfolge wiederholen und abwechseln. Anhand dieser Reihenfolge kann eine Zelle verschiedene Aminosäuren und daraus wiederum körpereigene Proteine bilden.Die DNA enthält vier verschiedene Basen, die in zwei Gruppen geteilt werden: Adenin und Guanin als Purine, Thymin und Cytosin als Pyrimidine. Adenin und Guanin ähneln sich, da sie sich beide strukturell von dem Molekül Purin ableiten. Daher werden sie als Purinbasen, bzw. vereinfacht als Purine bezeichnet.Thymin und Cytosin werden hingegen als Pyrimidinbasen bezeichnet. Der Stoffwechsel der Pyrimidin-Moleküle ist in der Regel unproblematisch und hat nichts mit Gicht und Harnsäure zu tun.Die Purinbasen werden in der Leber zu Hypoxanthin und Xanthin abgebaut. Diese beiden Moleküle werden anschließend über das Enzym Xanthinoxidase in Harnsäure überführt. Entsteht auf diese Weise zu viel Harnsäure, kann das Enzym mithilfe eines sehr ähnlichen Stoffs blockiert werden. Dies entspricht dem Wirkmechanismus des Medikaments Allopunirol (siehe auch Medikamente)Die neue Harnsäure wird anschließend ins Blut abgegeben und kann sich im ganzen Körper verteilen. Allerdings ist Harnsäure nur schlecht in Wasser löslich, was ein wichtiger Grund für die Entstehung von Gicht und Nierensteinen ist. Statt gelöst im Blut vorzuliegen, fällt der Stoff bei zu hoher Konzentration in Form von Kristallen aus. Die Löslichkeit ist vor allem in saurer Umgebung reduziert, weshalb eine Ansäuerung des Urins die Entstehung von Nierensteinen begünstigt.Die Niere kann die Harnsäure aus dem Blut abfiltern. Der größte Teil wird schließlich auch in der Niere über den Urin ausgeschieden, bei Erwachsenen ca. 0,3 – 0,8 g Harnsäure pro Tag. Kleine Mengen finden sich auch in Speichel, Schweiß und Stuhlgang.Löffler M. (2014) Purinnucleotide – Biosynthese, Wiederverwertung und Abbau. In: Heinrich P., Müller M., Graeve L. (eds) Löffler/Petrides Biochemie und Pathobiochemie. Springer-Lehrbuch. Springer, Berlin, Heidelberg. bringt ein Arztbesuch bei Gicht? Wie stellt der Facharzt die sichere Diagnose „Gicht“? Welche Behandlung mit Medikamenten hilft gegen Gicht, wenn Hausmittel nicht wirken? Und wie lange gilt eine Krankschreibung beim akuten Gichtanfall? Die häufigsten Fragen zur Gicht-Behandlung beim Arzt, schnell und einfach erklärt.Weiterlesen Spargel ist ein besonderes Thema bei Gicht. Bei kaum einem anderen Lebensmittel wird öfter hinterfragt, ob es bei Gicht erlaubt ist, oder nicht.Tatsache ist, dass viele Menschen sehr gerne Spargel essen. Als saisonales Traditionsessen ist es für viele Menschen fast schon eine Delikatesse. Das ist zunächst auch eigentlich löblich, da es ein sehr gesundes Gemüse ist. Gerade der hierzulande häufig verschmähte grüne Spargel ist reich an Folsäure, Kalium, Chlorophyll und Vitaminen und passt somit gut in eine ausgewogene Ernährung.Wenn man jedoch an Gicht erkrankt und sich über gute und schlechte Lebensmittel informiert, stößt man sehr schnell auf zahlreiche Warnungen vor dem Verzehr von Spargel. Der Grund ist einfach. Spargel enthält für ein Gemüse relativ viel Purin und kann somit potentiell den Harnsäure-Spiegel erhöhen. Da es bei Gicht generell ratsam ist, den Verzehr von Purinen zu reduzieren, scheint es daher naheliegend neben Innereien, Fleisch und Fisch auch Spargel zu vermeiden (siehe auch Ernährung bei Gicht).Doch kann ein eigentlich gesundes Gemüse, das im Wesentlichen aus Wasser besteht, tatsächlich so schädlich sein? Wenn man ganz realistisch ist, wahrscheinlich nicht. Der Grund, warum so häufig ausgerechnet von Spargel bei Gicht abgeraten wird, ist vor allem seine Popularität. Kaum ein anderes Gemüse wird so gerne und genussvoll verzehrt. Da Spargel nur eine kurze Saison hat, ist er gewissermaßen eine Rarität, und vielleicht rührt die Angst vor dem Purin im Spargel auch daher, dass der ein oder andere Spargelgenießer es während der Saison übertrieben hat.Im Prinzip müsste man auch von anderen Gemüsesorten wie Spinat, Kohl und Rhabarber abraten, da diese ähnlich viel Purin enthalten wie Spargel. Jedoch erfreuen sich diese Gemüsesorten längst nicht einer solchen Beliebtheit, weshalb die Empörung angesichts des anstehenden Verzichts deutlich geringer ausfällt.Letztlich macht wie immer die Dosis das Gift. Spargel ist sicherlich nicht optimal für die Ernährung bei Gicht, jedoch gibt es zahlreiche andere Lebensmittel, die einen deutlich größeren Einfluss auf den Harnsäure-Spiegel haben. Solange man Innereien, Fleisch, Fisch, Alkohol und Fructose auf ein Minimum reduziert und ausreichend trinkt, kann man auch ruhig die Spargelsaison genießen, ohne ständig einen Gichtanfall fürchten zu müssen. Es ist zwar löblich, bei der Ernährung auf Nummer sicher zu gehen, jedoch sollte man nicht sklavisch jede Form von Genuss vermeiden, da mit derartigen Restriktionen eigentlich auch immer ein Stück Lebensqualität verloren geht. Ernährung bei Gicht Purinarme Rezepte Spargel Fisch gilt als eines der gesündesten Nahrungsmittel – wenn es um das Herz, die Augen oder das Gehirn geht. Oft liest man sogar, dass wir nicht genug Fisch essen, was wichtig wäre. Denn dieser enthält die so wichtigen Omega-3-Fettsäuren, die eine essenzielle Rolle für unseren Organismus spielen. Doch hat Fisch auch eine positive Wirkung auf Krankheiten wie Gicht? Oder kann Fisch in diesem Fall sogar die Harnsäure erhöhen und zu einem Gichtanfall führen?Während sich in Europa die Ernährung oft um Fleisch dreht, gibt es Länder, die hingegen mindestens genauso viel – wenn nicht sogar noch mehr – Fisch und Meeresfrüchte verzehren. Dazu gehört unter anderem Japan. Da in einer Untersuchung ein Zusammenhang zwischen der Zubereitung der Fische und ihrem Puringehalt festgestellt wurde, haben Wissenschaftler rund um den Forscher Ren Z. 400 Japaner zu ihrem Fischkonsum befragt.[1]In Japan verzehrt man regelmäßig verschiedenste Fischarten und das auf unterschiedliche Zubereitungsart: roh, gebraten, frittiert, etc. Die Teilnehmer der Studie mussten unter anderem angeben, wie oft sie wöchentlich Fisch essen. Weiß man, dass Fisch viele Purine enthält, so ist das Ergebnis naheliegend.Risikoanstieg für Gicht nach FischverzehrFischverzehrrohim Ofen gegart1x pro Woche150%200%≥ 2x pro Woche246%471%Quelle: Ren Z et al.Während wir oft hören, man solle fettreichen Fisch essen, da er gesunde Fette enthält und das so oft wie möglich, gilt für Gichtpatienten oder Menschen mit erhöhter Harnsäure genau das Gegenteil! Fisch enthält nämlich ebenso viele Purine wie Fleisch, manchmal sogar noch mehr – abhängig von der Fischart. Die meisten sind in Ölsardinen oder Hering enthalten. Vor allem die Fischhaut hat einen hohen Puringehalt.Interessant wird es jedoch, wenn man die Zubereitungsart unter die Lupe nimmt: Während beim Verzehr von rohem und gegartem Fisch ein direkter Harnsäureanstieg festgestellt werden kann, war dies bei gekochtem und frittiertem Fisch nicht der Fall!Kann frittierter Fisch also tatsächlich gesünder sein als gegarter? Wohl kaum. Denn auch andere Essgewohnheiten spielen eine Rolle. Ebenso bei den Teilnehmern der Studie: Diejenigen, die öfter rohen oder gegarten Fisch gegessen haben, haben auch mehr Fleisch und andere Meeresfrüchte verzehrt, die ebenfalls die Harnsäurewerte erhöhen. Aber auch der in Japan beliebte Wasabi, der zu Sushi und rohem Fisch gegessen wird, soll durch eine Aktivierung von Nerven die Harnsäure erhöhen.Eine weitere aktuelle Untersuchung von chinesischen Forschern beschäftigte sich mit den Zubereitungsarten von Fisch und deren Einfluss auf den Puringehalt.[2] Sie haben festgestellt, dass Fisch, der im Wasser gekocht wird, weitaus niedrigere Purinwerte aufzeigt als bei anderen Zubereitungsarten. Das hängt damit zusammen, dass die Purine beim Kochen ins Wasser übergehen.Ähnliches passiert wohl auch beim Frittieren oder Braten in Öl. Frittierter Fisch wird dadurch zwar zu einer kleineren Gefahr für Gichtpatienten, ungesund bleibt er dennoch, denn die gesunden Fette werden dabei zu ungesunden Transfetten, die Entzündungen im Körper fördern.Bei gegartem Fisch erhöhen sich übrigens die Purinwerte, da er Flüssigkeit und Fett verliert. Fisch gekocht im Wasser ist also die ideale Variante für Liebhaber mit erhöhten Harnsäurewerten.Nicht nur die Zubereitungsart, sondern auch der Fisch selbst kann eine Auswirkung auf die Harnsäurewerte haben. Vor allem fettreiche Fischarten haben einen hohen Puringehalt.So viele Purine enthalten die jeweiligen Fischarten [3]:FischPurin (mg) in 100 gHarnsäure (mg) in 100 gScholle3993Dorsch46109Zander46110Lachs71170Heilbutt75178Thunfisch107257Makrele (roh mit Haut)167400Ölsardinen201480Puringehalt verschiedener FischartenBeide Studien zeigen, dass es nicht nur auf die Häufigkeit des Konsums von Fisch ankommt, sondern auch auf die Zubereitungsart. Wird der Fisch vorher im Wasser gekocht, z.B. als eine leckere Fischsuppe, dann sinkt der Puringehalt. Wenn man zusätzlich Fische verwendet, die generell wenig Purine enthalten, wie Scholle oder Dorsch, dann kann man Fischgerichte durchaus öfter genießen. Allgemein gilt aber für Gicht Risikopatienten nach wie vor nicht mehr als 100 g Fleisch, Wurst oder Fisch täglich zu verzehren.Ren Z et al.: The consumption of fish cooked by different methods was related to the risk of hyperuricemia in Japanese adults: A 3-year follow-up study. Nutr Metab Cardiovasc Dis 2016; Epub May 28; doi: 10.1016/j.numecd. 2016.05.009Li T et al: Optimization of extraction conditions and determination of purine content in marine fish during boiling. PeerJ. 2019 May 6;7:e6690; doi: 10.7717/peerj.6690 .simfisch.de; Link Ernährung bei Gicht Fisch Purinarme Rezepte Ob nach einem akuten Gichtanfall oder bei langjährigen Gichtbeschwerden, dem Harnsäurewert im Blut gilt beim Arzt besondere Aufmerksamkeit. Verschiedene Harnsäure-Messgeräte für Zuhause versprechen eine schnelle Messung der Harnsäure im Blut. Doch ist das wirklich sinnvoll? Wie zuverlässig sind sie und was kosten sie?Artikel veröffentlicht August 2017, komplettes Update Oktober 2019.Wenn beim Hausarzt das erste Mal ein erhöhter Harnsäurewert im Blut auffällt, dann denkt man sich wahrscheinlich noch nichts dabei. Viele Menschen haben eine familiäre Neigung zu hohem Harnsäurespiegel (primäre Hyperurikämie), ohne jemals eine Gicht zu entwickeln. Sobald ein Gichtanfall auftritt, wird der Harnsäurewert jedoch relevant. Bei langjähriger Gicht sollte man vorsorglich seine Werte im Blick behalten, um Gichtschüben vorzubeugen.Neben den Labortests beim Arzt gibt es schon seit einigen Jahren verschiedene Messgeräte, die auch für Zuhause eine schnelle Messung der Harnsäure im Blut versprechen. In der Handhabung erinnern diese Harnsäure-Messgeräte an die üblichen Blutzucker-Messgeräte für Diabetiker: Ein Tropfen Blut auf dem Teststreifen erzielt nach 5-30 Sekunden einen passablen Wert.Die Erwartung an die Genauigkeit der Messung, wie man sie aus dem Labor kennt, sollte gemäßigt sein.Bisher führen die Harnsäure-Messgeräte ein absolutes Nischendasein. In Apotheken sind sie kaum bekannt, von der Krankenkasse werden sie regulär nicht erstattet. Weder in den fachärztlichen Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh) noch in der Leitlinie von der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM), an denen sich die Hausärzte orientieren, ist vom privaten Gebrauch der Harnsäure-Messgeräte die Rede. Ein eigenes Messgerät für Zuhause ist also als Bonus zu verstehen, den man am Besten vorab mit dem behandelnden Arzt besprechen sollte.Der Haken beim erhöhten Harnsäurespiegel: Man bemerkt ihn nicht zwingend sofort. Viele Menschen leben beschwerdefrei. Selbst bei einem akuten Gichtanfall erscheint bei einem Drittel der Betroffenen der Harnsäurewert täuschend normal [1]. Die schlimmen Schmerzen klingen nach ca. zwei Wochen ab und die Gicht verliert an Aufmerksamkeit.Nach dem ersten Gichtanfall braucht man nicht direkt mit Harnsäure-senkenden Medikamente wie z.B. Allopunirol beginnen.[2] Aber einige Veränderungen im Leben können sinnvoll sein, um chronischen Beschwerden vorzubeugen. Das Blut kann nur begrenzt Harnsäure aufnehmen – was zu viel ist, lagert sich in Kristallen ab und schädigt Gelenke. Betroffenen und Angehörigen wird darum vor allem eine lebenslange Ernährungsumstellung auf purinarme Kost, Alkoholverzicht und Abnehmen geraten.So tiefe Eingriffe in den Alltag sind für viele schwer durchzuhalten – erst recht ohne sofort sichtbare Konsequenzen. Nicht ohne Grund gehört Gicht damit zu den Krankheiten mit der schlechtesten „Compliance“, d. h. dem Befolgen ärztlicher Ratschläge. Die Folge: Der nächste Gichtanfall kommt wieder, und in der Zwischenzeit verschlechtern die schleichenden Entzündungen und Gelenkschädigungen durch abgelagerte Harnsäure-Kristalle den Verlauf der Gichterkrankung.Um die Gichtbeschwerden zu bessern und weitere Risiken zu vermeiden, muss der erhöhte Harnsäurespiegel im Blut gesenkt werden. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass der Harnsäurewert dauerhaft unter 6 mg/dL bzw. 360 µmol/l gehalten werden muss um die Gicht zu besiegen. Bei starken Beschwerden mit Gichtknoten („Tophi“), wird von manchen Experten sogar ein Harnsäurewert unter 5 mg/dL bzw. 300 µmol/l empfohlen, um die Ablagerungen wieder abzubauen.Achtung: Die Einschätzung des Harnsäurewerts sollte gemeinsam mit den behandelnden Ärzten erfolgen! Wenn der Harnsäurewert stets zu hoch ist, man dabei aber absolut beschwerdefrei ist und keine Gicht entwickelt, braucht es nach aktueller Experteneinschätzung keine senkende Therapie. Ein „zu hoher“ Wert kann dann „normal“ sein.Wenn die Gichtattacken jedoch hartnäckig wiederkommen, kann das Erreichen eines bestimmten Zielwerts für die Harnsäure sinnvoll sein (sogenanntes „Treat to Target“).Online finden sich teilweise sehr unterschiedliche Angaben für „Normalwerte“ bei Frauen und Männern. Der Artikel „Was bedeutet mein Wert?“ gibt dazu eine Einführung.Steht nach einem akuten Gichtanfall die Diagnose fest, sollten die Blutwerte in regelmäßigen Abständen bestimmt werden. Anfangs alle 3 Monate, später alle 6 – 12 Monate wird dazu eine Kontrolle beim Hausarzt empfohlen.Mit einem eigenen Harnsäure-Messgerät ließen sich die Blutwerte häufiger bestimmen, z.B. wöchentlich. Wie sinnvoll eine noch häufigere Messung ist, ist durchaus fraglich. Anders als bei manchen Diabetikern, die sich mehrmals täglich den Blutzuckerspiegel messen, besteht bei erhöhtem Harnsäurespiegel kein akutes Risiko.Am Anfang kann ein „Tagesprofil“ interessant sein, um den eigenen Körper besser zu verstehen. Aber die Schwankungen im Tagesverlauf können auch Verwirrung stiften und bringen keinen großen Mehrwert für die Therapie. Es reicht also eine Messung zur gleichen Uhrzeit, z.B. morgens vor dem Frühstück, in regelmäßigen Intervallen, z.B. alle 3 Tage oder einmal pro Woche.Grundsätzlich messen die Harnsäure-Messgeräte die aktuelle Konzentration der gelösten Harnsäure im Blut – nicht im Harn. Damit ist diese Technik klar von Urin-Teststreifen zu unterschieden, die über den Sammelurin Hinweise auf die Funktion der Nieren geben. In den Nieren wird zwar ein Großteil der Harnsäure aus dem Blut gefiltert, allerdings nicht alles. Die Urin-Teststreifen können damit nur indirekt Informationen über den Harnsäurespiegel im Blut liefern. Der Blutwert ist aber oft entscheidend in der Gicht-Therapie.Die Technik im handlichen Gerät unterscheidet sich auch von den Labortests. Streng genommen beziehen sich die vergleichbaren Harnsäurewerte im Blut (auch der Zielwert < 6 mg/dL) auf die Konzentration im Serum. Dafür müsste eine geronnene Blutprobe erst zentrifugiert werden. Dies ist bei Harnsäure-Messgeräten für Zuhause nicht der Fall, wo einfach ein frischer Blutstropfen als Probe dient.Zur Messgenauigkeit tragen verschiedene Faktoren bei, auf die Zuhause nicht immer geachtet wird. Dazu zählen:sehr saubere, desinfizierte FingerSchwankungen je nach Tageszeit, (weggelassene) MahlzeitenAlkoholkonsum der letzten Tageregelmäßige Wartung mit einer Kontrolllösung des HerstellersDie Messgenauigkeit verschiedener Geräte hängt auch von der Technologie und Verarbeitung ab. Hier im Gicht Forum finden sich Erfahrungsberichte mit schlechten Messergebnissen und großen Schwankungen. Eine Pharma-Studie von 2016 (3) verglich vier Messgeräte für Zuhause, bei dem nur zwei an die Laborwerte herankamen. Eins davon ist auch in Deutschland erhältlich, das BeneCheck (siehe unten im Messgeräte Vergleich).Aktuell sind über Amazon und Online-Apotheken drei Geräte erhältlich, die entweder nur Harnsäure („BeneCheck“), Harnsäure & Blutzucker („Sinocare AQ“), oder Harnsäure & Blutzucker & Cholesterin („Multicheck Pro“) messen. (Stand Oktober 2019):Schon länger auf dem Markt ist das Kombigerät „Multicheck Pro“ von Lifetouch, das neben Harnsäure auch Blutzucker und Cholesterin messen kann. Das Multicheck Pro wird auch in manchen Krankenhäusern und Praxen eingesetzt. Das Messgerät selbst kostet bei Amazon zwar etwas mehr (um die hundert Euro), dafür sind die zusätzlich benötigten Harnsäure-Teststreifen mittlerweile etwas günstiger geworden (ab ca. 0,80€ pro Teststreifen). Die größere Teststreifen-Packung lohnt sich erst bei häufigeren Messungen, denn sie sind nur drei Monate haltbar (max. 23,80€ / 25 Stück = 0,95€ pro Teststreifen). Es gibt eine Kontrolllösung (4,80 €, aktuell nicht über Amazon), die man bei jeder neuen Packung oder nach längerer Messpause einsetzen sollte, um verlässliche Werte zu erhalten.Zusätzlich zu den Harnsäure-Messgeräten werden für die Blutprobe immer Lanzetten benötigt, um in die Fingerkuppe zu stechen. Diese muss man hier separat kaufen. Es gibt Lanzetten in verschiedenen Ausführungen relativ günstig in 100er-Packungen, z.B. Beurer Lanzetten.Fazit: Ein etabliertes Gerät für umfangreiche Messungen, vor allem für Betroffene und Risikopatienten mit der Kombination aus Gicht, Diabetes und Fettstoffwechselstörung. Insgesamt etwas teurer, dafür hoffentlich länger einsetzbar. An der Bedienbarkeit scheiden sich die Geister.Gerät „Lifetouch Multicheck Pro“: 99 – 119 €10 Harnsäure-Teststreifen: 8-13 €25 Harnsäure-Teststreifen: 19-24 € = 0,76 – 1,20 € / StückHarnsäure-Kontrolllösung: 4,80€+ Lanzetten Erhält man die Diagnose Gicht, gilt es fortan in der Ernährung auf den Puringehalt der Lebensmittel zu achten (siehe auch Richtige Ernährung). Führt man dem Kör