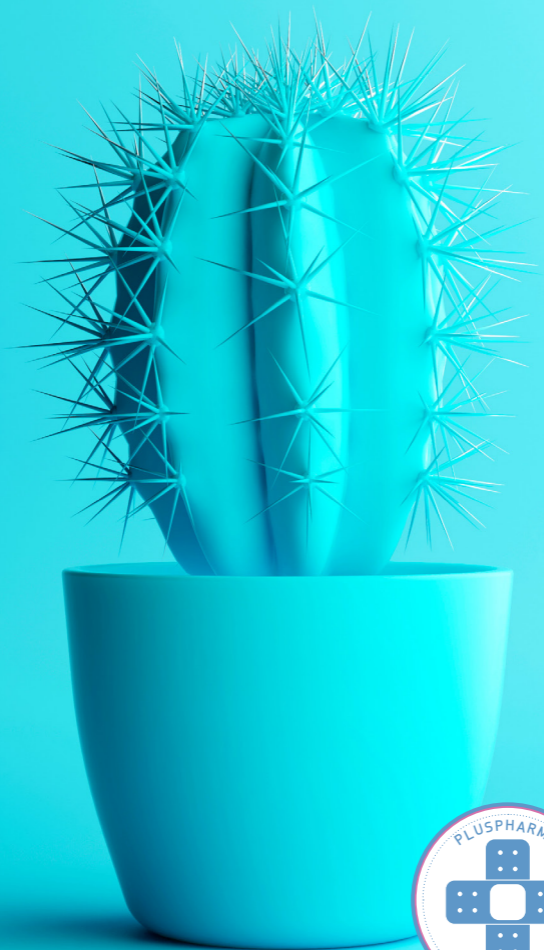


Gicht

Wissenswertes und Praxistipps



Die Gicht, auch Urikopathie oder Arthritis urica genannt, stellt eine der häufigsten Formen entzündlicher Gelenkerkrankungen dar.

Es handelt sich dabei um eine Stoffwechselerkrankung, die in Schüben verläuft und durch Ablagerungen von Harnsäurekristallen im Gewebe zu einer Knorpelveränderungen (Gichtarthritis) sowie durch langfristige Schädigung der Niere letztlich zur Niereninsuffizienz („Gichtniere“) führt.^{1,2,4,5,6,7}

Man unterscheidet zwischen akuter und chronischer Gicht:

AKUT

Die akute Gicht ist eine äußerst schmerzhaft, entzündliche Gelenkerkrankung. Es treten plötzlich starke Schmerzen in einem Gelenk (meist in der großen Zehe) und heftige Schmerzen bei Berührung auf.



CHRONISCH

Nach mehreren Anfällen spricht man von einer chronischen Gicht. Im schlimmsten Fall kommt es zur Gelenkszerstörung mit schwerwiegenden Folgen:

- 01 Einschränkungen der Leistungsfähigkeit
- 02 Harnsäurekristallablagerungen in Gelenken
- 03 Gelenksdeformation
- 04 Nierensteine und Nierenversagen

Die Dauer eines Gichtanfalls kann sich über Tage oder sogar Wochen erstrecken. Durch eine Behandlung soll der Überschuss von Harnsäure im Blut auf ein gesundes Niveau gesenkt werden.

URSACHEN DER HYPERURIKÄMIE^{2,4,5,7}

Man unterscheidet bei der Hyperurikämie (erhöhter Harnsäurespiegel im Blut) zwei Formen:

PRIMÄRE FORM

Die primäre Form (ca. 90 %) ist eine Störung des Purinstoffwechsels. Sie entsteht durch eine Ausscheidungsstörung der Niere. Fast immer scheidet die Niere weniger Harnsäure aus, als notwendig wäre.

SEKUNDÄRE FORM

Bei der sekundären Form (ca. 10 %) verursachen verschiedene Begleiterkrankungen, wie Leukämie oder andere Blutkrankheiten, bei denen viele Zellen abgebaut werden sowie Nierenerkrankungen, den erhöhten Harnsäurespiegel.

EMPFEHLUNG^{1,2,3,4,6,7}

01 GEWICHTSREDUKTION

Eine Gewichtsreduktion, besonders bei übergewichtigen Patienten, ist von großem Vorteil. Jedoch kann strenges Fasten einen akuten Gichtanfall auslösen.

02 KÖRPERLICHES TRAINING

Ausdauersport, wie beispielsweise Radfahren, Walken, Laufen, Schwimmen, Skilanglauf, wird empfohlen.



03 RAUCHEN

Der Konsum von Nikotin sollte gemieden werden.

04 AUSREICHENDE FLÜSSIGKEITZUFUHR

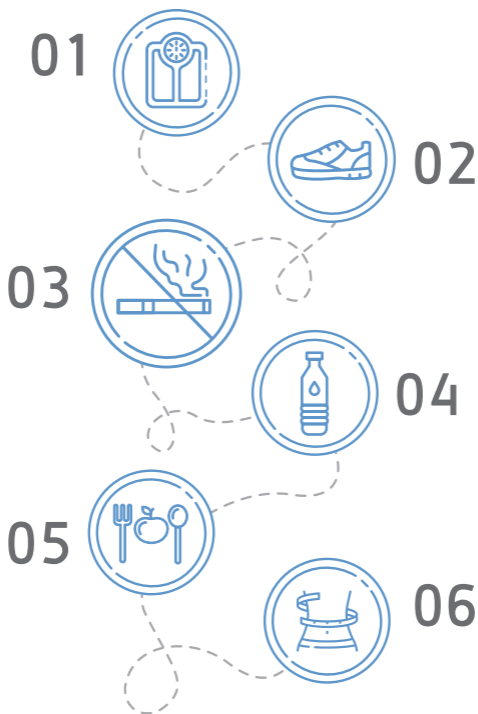
Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (Leitungs- und Mineralwasser, Tee und Kaffee) von mindestens 2-3 Liter pro Tag ist zu achten.

05 AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Am besten: fettarme Milchprodukte, Gemüse und Fisch.

06 GICHTDIÄT

Eine ausgewogene Gichtdiät hilft den Harnsäurespiegel niedrig zu halten.



Durch Blutuntersuchungen lassen sich erhöhte Harnsäurespiegel aufdecken. Mediziner empfehlen als obere Grenzwerte 5,5 bis 6,4 Milligramm pro 100 Milliliter Blut. Die richtige Ernährung, eine gesunde Lebensweise und Medikamente helfen, die Harnsäurewerte zu senken, Gichtattacken vorzubeugen und Komplikationen zu vermeiden, die bei chronischer Gicht drohen.²⁴

EINSCHRÄNKUNGEN^{1,2,3,4,5,6,7}

01 FLEISCH

Der Verzehr von rotem Fleisch (Rind, Lamm, Schwein) sollte eingeschränkt werden.

02 MEERESFRÜCHTE

Der Verzehr von Meeresfrüchten (vor allem Sardinen, Schalentiere oder Muscheln) sollte eingeschränkt werden.

03 FRUCHTSÄFTE

Der Konsum von Fruchtsäften (Orangensaft) sollte verringert werden.

04 SÜBSPEISEN

Der Konsum von Nachspeisen sollte verringert werden.

05 SALZ

Der Gebrauch von Speisesalz sollte verringert werden.

06 INNEREIEN

Der Verzehr von Innereien (Leber, Niere) sollte gemieden werden.

07 ALKOHOL

Der Konsum von Alkohol sollte absolut gemieden werden. Durch Alkohol steigt der Harnsäurespiegel im Blut. Bier ist für Gichtpatienten besonders schädlich, da es zusätzlich purinreich ist.

01



02



03



04



05



06



07



LITERATUR

¹ Vgl. <https://www.apotheken-umschau.de/Gicht> [12.06.2020]

² Vgl. <https://www.netdokter.de/krankheiten/gicht/> [12.06.2020]

³ Vgl. <https://www.medmix.at/ernaehrung-bei-gicht-was-man-essen-darf-und-was-nicht/?cn-reloaded=1> [12.06.2020]

⁴ Vgl. <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/koerper/gicht/inhalt> und <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/koerper/gicht/therapie> [12.06.2020]

⁵ Vgl. <https://www.aerzteblatt.de/archiv/39139/Diagnose-und-Therapie-der-Gicht> [12.06.2020]

⁶ Vgl. <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-252012/chronische-gicht-krank-von-a-bis-z/> [12.06.2020]

⁷ Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Gicht#:~:text=Die%20Gicht%2C%20auch%20Urikopathie%20oder,gelenken%20Knochenresorption%20und%20Knorpelver%C3%A4nderungen%20> [12.06.2020]

+pharma übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen; der Umgang mit bzw. die Umsetzung von den zur Verfügung gestellten Informationen erfolgt auf eigene Gefahr. Haftungsansprüche gegen +pharma, welche sich auf sämtliche Schäden tatsächlicher oder rechtlicher Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens +pharma kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. +pharma behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Informationen oder den gesamten Folder ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

Die Informationen ersetzen keine persönliche, ärztliche Beratung oder Behandlung. Im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte persönlich an Ihren behandelnden Arzt.