

## Merkblatt zur Harnsäure/Gicht

Liebe Patientin, lieber Patient,

im Folgenden möchten wir Sie über die Bedeutung der Harnsäure und über durch erhöhte Harnsäurespiegel verursachte Krankheiten informieren sowie Möglichkeiten der Behandlung aufzeigen:

### Was ist Harnsäure:

Harnsäure entsteht durch Abbau der sogenannten Purine. Purine sind natürliche Körperbausteine, die die Erbinformation aller Zellen bilden. Darüber hinaus werden sie mit der Nahrung aufgenommen.

Im Rahmen von verschiedenen Stoffwechselfvorgängen werden die Purine im Laufe der Zeit zu Harnsäure abgebaut und schließlich über die Nieren mit dem Urin ausgeschieden.

Die Messung des Harnsäurespiegels erfolgt in der Regel im Blut.

### Was sind die Folgen eines erhöhten Harnsäurespiegels?

Eine leichte Erhöhung des Cholesterinspiegels im Blut kommt sehr häufig vor und verursacht meist keine Beschwerden. Mit zunehmendem Spiegel steigt jedoch die Gefahr für die Bildung von sogenannten Harnsäurekristallen, welche sich wiederum bevorzugt in den Gelenken ablagern können und dadurch schmerzhafte Gichtanfälle verursachen können.

Darüber hinaus wird der Hyperurikämie Bedeutung als Risikofaktor für weitere Herzkreislaufkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes mellitus zugeschrieben.

Daher sollte auf einen erhöhten Harnsäurespiegel immer reagiert werden.

### Bedeutung der Ernährung

Bei einer symptomlosen Hyperurikämie ist die wichtigste Maßnahme immer die Anpassung der Ernährung zugunsten einer „**purinarmen Kost**“. Eine medikamentöse Therapie ist nur bei wiederholten Gichtanfällen trotz purinarmen Kost erforderlich.

Zu den einzuschränkenden Lebensmitteln und Maßnahmen zählen insbesondere:

- Alkohol, insbesondere Bier
- Fleisch und Fisch, insbesondere Haut, Innereien und Bratsud
- Hülsenfrüchte: z.B. Erbsen, Bohnen, Linsen
- Spargel
- Fruchtzucker (Fruktose), Süßstoffe (Sorbit, Xylit)
- Proteinreiche Diäten, Fastenkuren

Zu den zu bevorzugenden Lebensmitteln zählen insbesondere:

- sofern tierisch: gekocht oder gebraten
- Milch, Eier, Getreideprodukte, übrige Gemüse (außer oben genannte)
- ausreichend Flüssigkeit: mindestens zwei Liter Wasser, falls keine anderweitigen Beschränkungen bestehen

### Medizinisches Versorgungszentrum

-Hausärztliche Versorgung-

Telefon: 0208 30 96 96 96

Telefax: 0208 30 96 96 99

Webseite: [www.hausaerzte.ruhr](http://www.hausaerzte.ruhr)

### Mülheim-Styrum

Alvenslebenstr. 23

45476 Mülheim an der Ruhr

Service: 0208 30 96 96 10

E-Mail: [MH-styrum@hausaeerzte.ruhr](mailto:MH-styrum@hausaeerzte.ruhr)

### Mülheim-Heißen

Gneisenastr. 37

45472 Mülheim an der Ruhr

Service: 0208 30 96 96 20

E-Mail: [MH-heissen@hausaeerzte.ruhr](mailto:MH-heissen@hausaeerzte.ruhr)

### Oberhausen-Mitte

Alsenstr. 41

Helmholtzstraße 112 (ab 01.07.2021)

46045 Oberhausen

Service: 0208 30 96 96 30

E-Mail: [OB-mitte@hausaeerzte.ruhr](mailto:OB-mitte@hausaeerzte.ruhr)

### Dr. med. Udo Pfannkuch\*

Facharzt für Allgemeinmedizin

-Sportmedizin-

Ärztlicher Leiter

### Dr. med. Anna Pfannkuch\*

Fachärztin für Allgemeinmedizin

-Sportmedizin-

### Stefan Pfannkuch

Arzt

### Karin Kurzina-Haydn

Fachärztin für Allgemeinmedizin

-Naturheilverfahren, Geriatrie-

### Sara Karimi

Fachärztin für Innere Medizin

und Nephrologie

### Dr. med. Kristina Kriegesmann

Ärztin

### Dr. med. Gernot Adams

Facharzt für Allgemeinmedizin

GbR-Gesellschafter\*

### apoBank Düsseldorf

IBAN DE81 3006 0601 0005 3928 70

BIC DAAEDEDXXX

### Sparkasse Essen

IBAN DE57 3605 0105 0000 2771 60

BIC SPESDE3EXXX

Steuernummer

120/5857/1003

bei Finanzamt Mülheim an der Ruhr

### Bedeutung des Lebensstils

Ebenfalls von großer Bedeutung ist die Lebensstiländerung. Hierzu gehören:

- Rauchverzicht
- Optimierung des Körpergewichts
- regelmäßige Bewegung (insbesondere Ausdauersport: Fahrradfahren, Schwimmen, Joggen, Nordic Walking etc.)

Wenn Sie weitere Fragen haben, vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns!

### Ihr Team im MVZ Hausärzte Ruhr

---

#### Medizinisches Versorgungszentrum

-Hausärztliche Versorgung-

Telefon: 0208 30 96 96 96

Telefax: 0208 30 96 96 99

Webseite: [www.hausaerzte.ruhr](http://www.hausaerzte.ruhr)

#### Mülheim-Styrum

Alvenslebenstr. 23

45476 Mülheim an der Ruhr

Service: 0208 30 96 96 10

E-Mail: [MH-styrum@hausaezte.ruhr](mailto:MH-styrum@hausaezte.ruhr)

#### Mülheim-Heißen

Gneisenaustr. 37

45472 Mülheim an der Ruhr

Service: 0208 30 96 96 20

E-Mail: [MH-heissen@hausaezte.ruhr](mailto:MH-heissen@hausaezte.ruhr)

#### Oberhausen-Mitte

Alsenstr. 41

Helmholtzstraße 112 (ab 01.07.2021)

46045 Oberhausen

Service: 0208 30 96 96 30

E-Mail: [OB-mitte@hausaezte.ruhr](mailto:OB-mitte@hausaezte.ruhr)

---

#### Dr. med. Udo Pfannkuch\*

Facharzt für Allgemeinmedizin

-Sportmedizin-

Ärztlicher Leiter

#### Dr. med. Anna Pfannkuch\*

Fachärztin für Allgemeinmedizin

-Sportmedizin-

#### Stefan Pfannkuch

Arzt

#### Karin Kurzina-Haydn

Fachärztin für Allgemeinmedizin

-Naturheilverfahren, Geriatrie-

#### Sara Karimi

Fachärztin für Innere Medizin

und Nephrologie

#### Dr. med. Kristina Kriegesmann

Ärztin

#### Dr. med. Gernot Adams

Facharzt für Allgemeinmedizin

GbR-Gesellschafter\*

---

#### apoBank Düsseldorf

IBAN DE81 3006 0601 0005 3928 70

BIC DAAEDEDXXX

#### Sparkasse Essen

IBAN DE57 3605 0105 0000 2771 60

BIC SPESDE3EXXX

Steuernummer

120/5857/1003

bei Finanzamt Mülheim an der Ruhr