

Was Sie über Gicht wissen sollten



Die mit dem Regenbogen

Wichtig

Vieles können Sie selber tun, um Komplikationen vorzubeugen:

- Trinken Sie reichlich. Erhöhen Sie Ihre tägliche Trinkmenge auf 2–3 Liter pro Tag (kalorienarme Getränke bevorzugen).
- Verringern Sie Ihren Alkoholkonsum, Alkohol ist «Gift» für Gichtpatienten.
- Meiden Sie purinreiche Lebensmittel (wie zum Beispiel Innereien, Krustentiere).
- Achten Sie auf Ihr Gewicht. Bei Übergewicht langsam abnehmen (keine radikalen Fastenkuren).
- Halten Sie sich an die Empfehlungen Ihres Arztes. Fragen Sie nach, wenn Sie eine Erklärung nicht verstanden haben und für Sie noch offene Fragen bestehen.

Was ist Gicht?

Gicht ist die Folge eines Harnsäureüberschusses im Blut. Die Krankheit äussert sich zu Beginn durch Schmerzanfälle in einzelnen Gelenken. Bei einem längeren, unbehandelten Verlauf werden die betroffenen Gelenke zerstört, es kommt zum Auftreten von sogenannten Gichtknoten und die Nieren können geschädigt werden.

Gicht macht sich durch Schmerzattacken an einem oder mehreren Gelenken bemerkbar. Der Gichtanfall ist mit einer akuten Gelenkentzündung verbunden und wird durch Ablagerungen von Harnsäurekristallen im Gelenk verursacht.

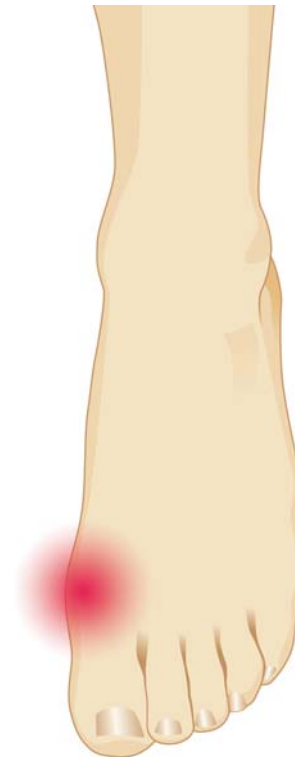
Harnsäurekristalle können sich bei Patienten mit zuviel Harnsäure im Blut bilden. Andere Patienten mit erhöhten Harnsäurespiegeln haben dagegen keine Beschwerden. Warum nicht alle Patienten gleich betroffen sind ist bisher nicht bekannt.

Das Auftreten von Gichtanfällen

Ein Gichtanfall beginnt oft nachts und dauert mehrere Tage. Bei vielen Patienten ist der grosse Zeh betroffen. Das betroffene Gelenk ist gerötet, geschwollen, überwärmt und schmerzt enorm. Sehr häufig geht ein Gichtanfall mit Fieber einher.

Bei einigen Patienten tritt der Gichtanfall einmalig auf, bei anderen können dem ersten Gichtanfall weitere folgen. Schreitet die Krankheit weiter fort, werden die betroffenen Gelenke langsam zerstört.

Eine weitere Folge der Gicht sind sogenannte Gichtknoten, Ablagerungen von überschüssigen Harnsäurekristallen unter der Haut. Zu finden sind sie häufig an der Ohrmuschel, den Ellenbogen, den Händen oder am Knie. In der Niere können sich Nierensteine bilden oder die Nierenfunktion wird gestört.

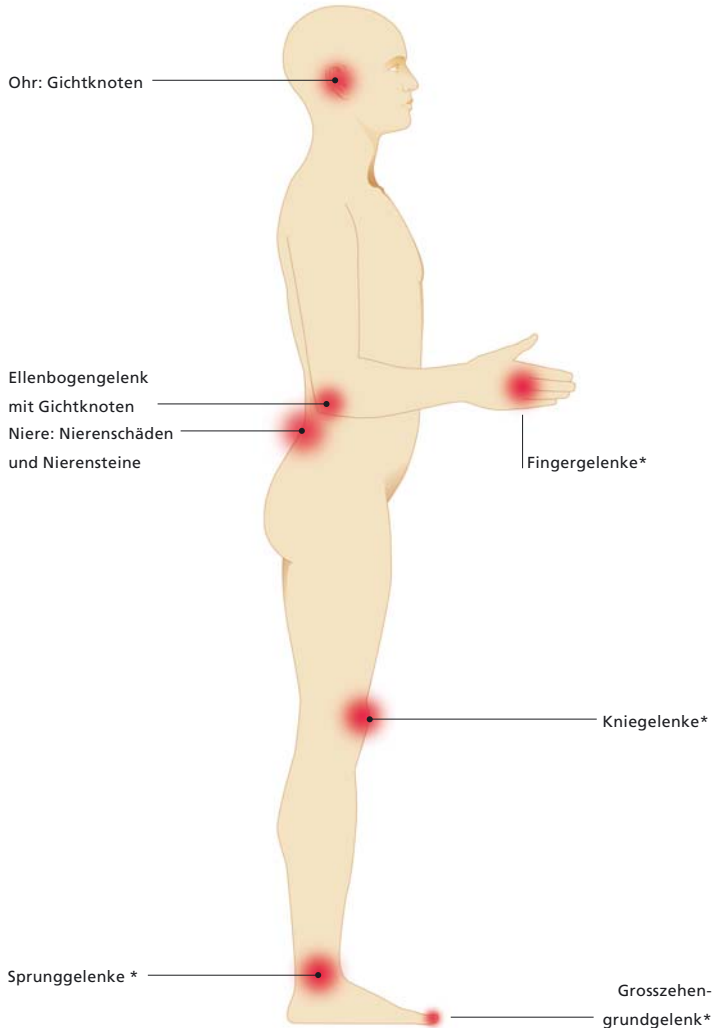


Akute Gelenkentzündung
an der grossen Zehe
bei einem Gichtanfall

Gicht: Ursachen und Auslöser

Organ- und Gelenkbefall bei Gicht

* Schmerzhaftes Gichtanfälle



Gicht ist eine Folge erhöhter Harnsäurespiegel im Blut. Ursache dafür ist bei den meisten Patienten eine Harnsäure-Ausscheidungsstörung der Nieren. Daneben können Krankheiten, Medikamente oder eine ungünstige Ernährungsweise die Harnsäuremenge im Blut nachteilig beeinflussen. Für die plötzlichen Gichtanfälle sind verschiedene Auslöser bekannt.

Bei den meisten Patienten mit Gicht besteht eine anlagebedingte Harnsäure-Ausscheidungsstörung der Nieren. Der Harnsäuregehalt im Blut nimmt zu, weil nicht genügend Harnsäure ausgeschieden werden kann. Oft leiden die Patienten gleichzeitig an Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) oder erhöhten Blutfetten.

Gicht kann auch auftreten bei Erkrankungen mit einem erhöhten Zellabbau, Nierenschäden oder bei zu hohem Alkoholenuss. Schliesslich kommen auch Medikamente als Gichtursache in Frage (v.a. hochdosierte harntreibende Mittel, sogenannte Diuretika).

Ein Gichtanfall wird meist durch Genuss von zuviel Alkohol oder durch zu üppige Mahlzeiten ausgelöst. Möglich ist eine Gichtattacke aber auch als Folge von Verletzungen, Operationen, einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr oder bei einer radikalen Fastenkur.

Wenn Harnsäure zum Problem wird

Harnsäure entsteht beim Abbau von Zellkernen. Diese können aus körpereigenen Zellen stammen oder aus Zellen, die mit der Nahrung zugeführt werden. Normalerweise wird die entstandene Harnsäure über die Nieren wieder aus dem Körper ausgeschieden.

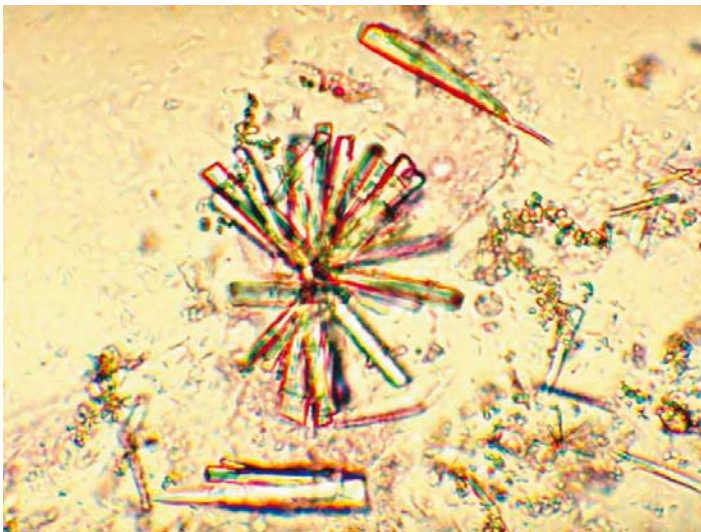
Unser Körpergewebe besteht aus Milliarden von Zellen. Alte Zellen werden ständig durch neue Zellen ersetzt. Wichtige Bestandteile dieser Zellen, vor allem der Zellkerne, sind sogenannte «Purine». Sie werden vom Körper selbst gebildet und für den Aufbau neuer Zellen verwendet. Beim Abbau der Zellen entsteht aus den Purinen Harnsäure. Diese gelangt ins Blut und wird dann hauptsächlich über die Nieren ausgeschieden.

Die Gefahr der Harnsäurekristalle

Zusätzlich werden Purine dem Körper mit der Nahrung zugeführt, wobei pflanzliche Zellen normalerweise weniger Purine enthalten als tierische Zellen. Der Körper verwendet einen Teil der zugeführten Purine für den Aufbau neuer Zellen. Der andere, nicht benötigte Teil wird direkt zu Harnsäure abgebaut und wieder ausgeschieden.

Wenn sich zuviel Harnsäure im Blut befindet, können sich Harnsäurekristalle bilden. Sie lagern sich in den Gelenken und im Gewebe ab. Ein Harnsäureüberschuss ist meist die Folge einer anlagebedingten, ungenügenden Harnsäure-Ausscheidung der Nieren.

Harnsäurekristalle im Urin unter dem Mikroskop.



Anpassung der Ernährung

Diagnose gesichert – richtig behandelt

Bei weitem nicht alle Patienten mit erhöhten Harnsäurespiegeln im Blut bekommen später Gicht oder Nierensteine. Deshalb werden erhöhte Harnsäurespiegel in der Regel nicht gleich mit Medikamenten behandelt. Erste Massnahme ist eine Anpassung der Ernährung und eine Erhöhung der täglichen Trinkmenge. Übergewichtige sollten versuchen, langsam abzunehmen.

Patienten mit zu hohen Harnsäurespiegeln leiden nicht zwangsläufig unter Gicht oder Nierenproblemen. Deshalb müssen erhöhte Harnsäurespiegel häufig nicht sofort medikamentös behandelt werden. Den Patienten wird vielmehr eine purinarme Kost empfohlen.

Essgewohnheiten neu überdenken

Zurückhaltung ist geboten bei Fleisch, deshalb schalten Sie am besten regelmässig fleischlose Tage ein. Innereien (Leber, Nieren, Kutteln, Milken) sollten möglichst gemieden werden und auch auf Dosenfisch (wie Sardinen und Thunfisch) oder Schalentiere (Krevetten, Muscheln) sowie Hülsenfrüchte ist möglichst zu verzichten. Poulet und Fisch sollten ohne Haut verzehrt werden. Ersetzen Sie Fleisch- und Geflügelbouillon durch Gemüsebouillon und verzichten Sie auf Fleisch- oder Fischsuppen.

Generell günstig für Ihre Ernährung sind Früchte, Gemüse, Salat, Vollkornprodukte und Milcherzeugnisse.

Da Alkohol die Harnsäurespiegel im Blut erhöht, ist Alkoholenuss für Personen mit Neigung zu Gicht äusserst ungünstig. Dies gilt insbesondere für Bier aber auch für andere alkoholische Getränke. Durch zu reichlichen Alkoholenuss kann zudem ein Gichtanfall ausgelöst werden.

Übergewichtige Personen mit hohen Harnsäurespiegeln sollten eine Gewichtsreduktion anstreben. Es darf allerdings nicht extrem gefastet werden, denn dies könnte einen Gichtanfall auslösen.

Eine Einschränkung des Fleischkonsums und vermehrte pflanzenreiche Kost fördern die Löslichkeit von Harnsäure im Urin. So werden weniger Harnsäurekristalle in der Niere gebildet und der Bildung von Nierensteinen vorgebeugt.

Es ist wichtig, dass mindestens zwei Liter täglich getrunken werden, möglichst kalorienfreie Getränke. Dadurch erhöhen Sie die Harnausscheidung. Gleichzeitig schützen Sie sich vor Nierensteinen. Je mehr Urin gebildet wird, desto niedriger ist die Harnsäurekonzentration im Urin.

Medikamente gegen Gicht

Der akute Gichtanfall wird mit Mitteln behandelt, die sich vor allem gegen die Entzündung und die Schmerzen richten. Zur Verhütung weiterer Anfälle sowie von Gelenk- und Nierenschäden werden die erhöhten Harnsäurespiegel im Blut medikamentös gesenkt.

Die Behandlung von Gicht richtet sich danach, ob ein akuter Gichtanfall behandelt wird oder ob weitere Anfälle vermieden werden sollen. Der Arzt entscheidet, wann eine Langzeittherapie notwendig wird. Bei allen Betroffenen soll die Ernährung umgestellt werden, damit die Harnsäurewerte im Blut abnehmen können. Auslöser von Gichtanfällen, wie übermässiger Alkoholgenuss und üppiges, purinreiches Essen sollten unbedingt vermieden werden.

Ein Gichtanfall wird mit sogenannten nicht-steroidalen Antirheumatika (z.B. Wirkstoffe wie Indometacin oder Diclofenac) behandelt. Diese Medikamente richten sich gegen die Entzündung und den Schmerz. Gegen die Entzündung, die durch die Harnsäurekristalle im Gelenk entsteht, kann auch der Wirkstoff Colchicin eingesetzt werden. Verschiedentlich wird auch Cortison gegeben.

Eine zusätzliche Linderung der Beschwerden lässt sich erreichen indem das betroffene Gelenk ruhig gestellt und gekühlt wird.

Eine medikamentöse Langzeittherapie soll helfen, weitere Gichtanfälle zu vermeiden. Der Arzt beurteilt jeweils, bei welchen Patienten eine Langzeittherapie notwendig ist und welches Medikament eingesetzt werden soll. In der Regel wird nicht nach einem einmaligen Gichtanfall sofort mit einer Langzeittherapie begonnen sondern es werden nur die Patienten behandelt, bei denen sich ein Anfall wiederholt hat.

Der Wirkstoff Allopurinol, der für die Langzeittherapie eingesetzt wird, verringert die Harnsäurekonzentration im Blut. Da nach Absetzen des Medikaments die Harnsäurespiegel wieder steigen, muss das Medikament regelmässig eingenommen werden. Zu Beginn der Therapie wird Allopurinol in einer kleinen Dosis genommen, die langsam gesteigert wird. Eine zu rasche Dosissteigerung könnte einen Gichtanfall auslösen.

15696-1506

www.mepha.ch

Die mit dem Regenbogen

