

# Entzündliche Kristalle

**Gicht** ist mehr als eine schmerzhaftes Gelenkentzündung, sie steigert das Risiko für einige Begleiterkrankungen. Neben einer erblichen Komponente spielt auch die Ernährung eine Rolle. Hier können Sie beraten!

**D**ie Arthritis urica, wie die Gicht in der medizinischen Fachsprache genannt wird, ist eine Störung des Stickstoffstoffwechsels, die sich durch eine Erhöhung der Harnsäure im Blut in verschiedenen Symptomen manifestiert. Im

Gewebe und in den Gelenken lagern sich Harnsäurekristalle ab. Der erste Gichtanfall tritt in der Regel nachts auf: Berichten Kunden über heftige Schmerzen in einzelnen Gelenken, sollten sie sich auf Gicht untersuchen lassen.

## Tipps zur Gichtdiagnostik

Grundsätzlich sollte sich jeder Kunde mit nichtdiagnostizierten Gelenkentzündungen einer sogenannten Synoviaaspiration unterziehen. Die Hyperurikämie, also der erhöhte Harnsäurespiegel im Blut, reicht zur Gichtdiagnose alleine nicht aus, denn er gilt nur als Hinweis und nicht als entscheidender Parameter einer Gicht. Gibt es Unsicherheiten bei der Untersuchung, setzt der Arzt bildgebende Verfahren, wie etwa eine Sonographie, ein. Die klinische Diagnose wird außerdem durch den Befall eines Fuß- oder Knöchelgelenks, vorherige Gichtanfälle, Hautrötungen sowie durch einen raschen Beginn der starken Schmerzen und Schwellungen gestützt. Der Arzt sucht gemeinsam mit den Patienten nach Risikofaktoren für eine chronische Hyperurikämie, zu denen chronische Nierenerkrankungen, Übergewicht, übermäßiger Fleisch- und Alkoholkonsum sowie der Verzehr von Limonaden und Meeresfrüchten gehören. Assoziierte Begleiterkrankungen wie etwa Nierenfunktionsstörungen, Hypertonie, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder eine Herzinsuffizienz sollten ebenfalls ausgeschlossen werden.

**Tipps für den Alltag** Pfunde purzeln lassen und purinarm ernähren – mit diesen Maßnahmen können Ihre Kunden die Beschwerden deutlich verbessern. In Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt sollten Betroffene streng darauf achten, dass die erhöhten Harnsäurewerte abnehmen und sich dauerhaft auf einem Normalniveau einpendeln. Daher empfiehlt es sich, die Ernährung auf eine purinarme Kost umzustellen, indem man Nahrungsmittel wie Fleisch, Wurst, Fisch, und Innereien meidet. Zu warnen ist auch vor Sirup aus Maisstärke als Zuckerersatz, vor Cola-Getränken, Diätschokolade oder fructosehaltigen Smoothies. Obst, Gemüse und Milchprodukte enthalten hingegen wenig oder keine Purine und sind zu bevorzugen. Auch wenn die Harnsäurewerte sich wieder normalisiert haben, ist die purinarme Ernährung beizubehalten. Raten Sie Ihren Kunden außerdem, auf Alkohol zu verzichten und viel Flüssigkeit (Wasser oder Tee) aufzunehmen. Früher wurde Betroffenen aufgrund der enthaltenen Purine davon abgeraten, Kaffee zu trinken. Heutzutage gilt, dass der Konsum von Kaffee vor allem Männer vor der Entwicklung einer akuten oder chronischen Gicht sogar schützen kann. Empfehlen Sie Ihren Kunden außerdem, Übergewicht zu reduzieren, sich in Maßen zu bewegen und sich, wenn die Ernährungsumstellung nicht ausreicht, vom Arzt Medikamente zur Senkung der Harnsäurewerte verordnen zu lassen. ■

*Martina Görz,  
PTA, M.Sc. Psychologie und  
Fachjournalistin*



© TothGaborGyula / iStock / Getty Images Plus