

Leitfaden für Patienten

Was tun bei Hyperurikämie & Gicht?

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ein erhöhter Harnsäurespiegel (Hyperurikämie) kann zu Gichtanfällen führen, die sehr schmerzhaft sein können. Die gute Nachricht: Durch gezielte Ernährung und Lebensstiländerungen können Sie Ihre Harnsäurewerte senken und Gichtanfällen vorbeugen.

Ernährung & Harnsäure

- ✓ **Viel trinken:** Nehmen Sie täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit (Wasser, ungesüßte Tees) zu sich. Dies hilft, die Harnsäure über die Nieren auszuschcheiden.
- ✓ **Purinreiche Lebensmittel meiden:** Reduzieren Sie den Verzehr von Fleisch (insbesondere Innereien wie Leber), Wurst, Meeresfrüchten und bestimmten Fischen (z. B. Hering, Sardinen).
- ✓ **Fruktose meiden:** Vermeiden Sie Softdrinks, Fruchtsäfte und stark zuckerhaltige Lebensmittel, da Fruktose die Harnsäureproduktion fördert.
- ✓ **Alkohol reduzieren:** Meiden Sie insbesondere Bier und Spirituosen, da diese den Harnsäurespiegel stark erhöhen können.

Bewegung & Lebensstil

- ✓ **Gewichtsmanagement:** Bei Übergewicht kann eine moderate Gewichtsabnahme zur Senkung der Harnsäurewerte beitragen.
- ✓ **Regelmäßige Bewegung:** Mindestens 30 Minuten moderate Bewegung an den meisten Tagen der Woche unterstützt die allgemeine Gesundheit und hilft beim Gewichtsmanagement.

Medikamentöse Therapie

- ✓ **Therapiemöglichkeiten besprechen:** In vielen Fällen ist eine medikamentöse Behandlung notwendig, um den Harnsäurespiegel dauerhaft zu senken und Gichtanfälle zu verhindern. Besprechen Sie die für Sie passende Option mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Wann Sie ärztliche Hilfe brauchen

- ⚠ Bei einem akuten, schmerzhaften Gichtanfall, der oft ein einzelnes Gelenk betrifft (z. B. am großen Zeh).
- ⚠ Bei Fieber oder grippeähnlichen Symptomen in Verbindung mit Gelenkschmerzen.

Bleiben Sie gesund!

Praxis Adar