

# Leitfaden für Patienten

## Was tun bei Hyperurikämie & Gicht?

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ein erhöhter Harnsäurespiegel (Hyperurikämie) kann zu Gichtanfällen führen, die sehr schmerhaft 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 auszuscheiden.
- ✓ **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, schmerhaften 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