

Essfreude statt starre Regeln

Ernährungsberatung bei Gichtpatienten

Christina Alder, Eglisau

Die Ernährungsberatung ist bei Patientinnen und Patienten mit Gicht oder erhöhten Harnsäurewerten essenziell. Es genügt nicht, den Patienten zu sagen, sie sollen weniger Fleisch essen und weniger Alkohol trinken. Nur durch eine Analyse der Ernährungsgewohnheiten und praktische Tipps, wie gesünderes Essen in den individuellen Alltag integriert werden kann, lässt sich ein Erfolg erzielen.

Gichtpatienten werden in der Regel vom Hausarzt zur Ernährungsberatung überwiesen. Die Indikationen sind meistens Gewichtsreduktion, grenzwertige HBA1c-Werte und/oder erhöhte Blutfettwerte. Während der Anamnese oder der Frage nach Medikamenten taucht der erhöhte Harnsäurewert oft eher zufällig auf. Überweisungen «nur» mit dem Ziel einer Senkung des Harnsäurespiegels sind selten.

Christine Alder
dipl. Ernährungs-
beraterin HF

ch.alder@swissonline.ch

Diese Patienten haben oft eine spezielle Beziehung zum Essen, sichtbar an einer Neigung zum Schlemmen. Schnellessen als Ventil für Stressregulation und ein nur schlecht wahrnehmbares Sättigungsgefühl kommen häufig vor. Genuss wird im Zusammenhang mit Essmenge und Fülle erfahren, Verzicht ist von daher nicht denkbar und in der Vorstellung sehr unangenehm.

Nebst der Diätetik suche ich mit diesen Patienten in verschiedene Richtungen: Wir versuchen an alte, positive Erfahrungen mit zur Zeit uninteressanten Lebensmittelgruppen anzuknüpfen. So erinnert sich beispielsweise ein Mann daran, dass er früher Birchermues sehr gerne ass und es auch mit weniger Fleisch ging. Das Einüben von achtsamem und langsamem Geniessen, eine neue Definition von angemessenen Portionen und Lieblingsmenüs sowie das (Wieder)Finden einer passenden Esskultur können erste Schritte in Richtung Veränderung sein.

Medizinische Grundlagen der diätetischen Massnahmen

Die Harnsäure ist ein Restprodukt des Zellbaustoffs Purin und kommt gehäuft in Innereien, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten vor. Fleischabbauprodukte wie etwa Sülze, Hefeextrakte und Bouillon enthalten ebenfalls Purin. Die Purinmenge in Gemüsen und in Hülsenfrüchten stellt laut neueren Studien

kein Problem dar, sofern sie in normalen Mengen konsumiert werden. Die Vorteile des hohen Anteils an Nahrungsfasern und Vitaminen überwiegen, denn Nahrungsfasern verbessern die Purinausscheidung über die Faeces und basisch wirkende Mineralstoffe haben ebenfalls eine günstige Wirkung (Tab. 1).

Milchprodukte regen die Ausscheidung von Harnsäure an. Diese Wirkung wird auf die Milchproteine (Kasein und Lactalbumin) zurückgeführt. Fettarme Varianten sind aber vorzuziehen, um der Bildung von Ketonkörpern entgegenzuwirken. Alkohol bewirkt eine vermehrte Harnsäurebildung und eine Hemmung der Ausscheidung von Harnsäure über die Niere. Bier (auch alkoholfreies) enthält aufgrund der Hefereste zudem Purin. Kaffee, Schwarztee und andere koffeinhaltige Getränke gelten entgegen früherer Empfehlungen nicht mehr als harnsäurebildend. Einzelne Studien zeigen sogar eine positive Wirkung von Kaffee, vermutlich auf Antioxidantien und auf die insulinregulierende Wirkung von Koffein zurückzuführen.

Übergewicht gilt als Risikofaktor für Gicht, da es sich über Bluthochdruck und Insulinresistenz ungünstig auf die Harnsäurekonzentration auswirkt. Ketonkörper, wie sie beim Fasten und sehr fettreicher Ernährung anfallen, hemmen die Harnsäureausscheidung. Neuere Studien zeigen auch einen Zusammenhang zwischen fructosereichen Getränken und Harnsäureanstieg. Fructose ist das einzige Kohlehydrat, das im Körper die Konzentration von Harnsäure ansteigen lässt. Der biochemische Weg ist bekannt: Fructose wird durch die Fructokinase zu Fructose-1-Phosphat abgebaut. Das dabei entstehende ATP wird zu AMP abgebaut, das ein Baustein bei der Harnsäuresynthese ist.

Diätetische Empfehlungen

Aus diesen physiologischen Grundlagen werden die Empfehlungen für die Ernährung abgeleitet.

- ▶ Gemüse, Salate, Kartoffeln und vollwertige Getreide in den Mittelpunkt der Ernährung stellen!
- ▶ Täglich zwei bis drei Portionen Gemüse und Salate und zwei Portionen Früchte zum Dessert sollten die Regel sein.
- ▶ Fleisch und Fisch höchstens einmal täglich (120 g).
- ▶ Innereien, Meeresfrüchte, fettes Fleisch, Sardinen, Sardellen, Geflügel- und Fischhaut wegen hohem Puringehalt am besten weglassen.
- ▶ Zwei fleischfreie Tage pro Woche mit mageren Milchprodukten oder Eiern als Proteinquellen; geschickte Kombinationen von pflanzlichem und tierischem Eiweiss bewirken eine höhere biologische Wertigkeit und verhindern an den

zwei vegetarischen Tagen eine mangelhafte Eiweissabdeckung.

- ▶ Im Gegensatz zu andern rheumatischen Erkrankungen hat Fisch bei Gicht keine positive Wirkung.
- ▶ Hülsenfrüchte in Kombination mit Getreide (z. B. Mais und Bohnen, Linsen und Reis).
- ▶ Eier in Kombination mit Kartoffeln (z. B. Kartoffel-Gemüse-Gratin).
- ▶ Milch in Kombination mit Getreide und Nüssen (z. B. Birchermues).
- ▶ Magere Milchprodukte wie Magerquark, Hüttenkäse, Ricotta, Blanc-battu, Halbfettkäse in Kombination mit Gemüse, Kartoffeln und vollwertigem Getreide.
- ▶ Kochen statt Braten senkt den Puringehalt zusätzlich.
- ▶ Bei Übergewicht ist eine langsame Gewichtsreduktion notwendig (max. 1/2 kg pro Woche), von extremen Diäten ist abzuraten.
- ▶ Die Trinkmenge sollte mindestens 2 l betragen (Wasser oder ungesüsster Tee). Birkenblätter-, Löwenzahn- und Brennesseltee regen die Ausscheidung an.
- ▶ Alkoholische Getränke sollen wenn möglich ganz weggelassen oder auf eine Portion täglich eingeschränkt werden.
- ▶ Fructosehaltige Säfte und Süssgetränke sollen gemieden werden, Fruchtsäfte aus frischen Früchten sind vorzuziehen. Weitere Quellen von Fructose sind Diätprodukte und Getreideriegel.
- ▶ Üppige Mahlzeiten, Hungern und Durstphasen gilt es zu vermeiden.

Erstes Fallbeispiel: ein Handwerker mit hohen Harnsäurewerten

Der Mann mit Jahrgang 49, BMI 29,5, Unternehmer mit eigenem Handwerker-Geschäft, kommt auf Wunsch seiner Frau. Neu wurden erhöhte Harnsäurewerte (472 µmol/l) entdeckt, bisher sind keine Gichtanfälle aufgetreten. Die Ernährungsanamnese ergibt, dass der Patient regelmässig ein «Arbeiterzüni» mit Wurst verzehrt (sein erklärtes Lieblingslebensmittel) und dazu Bier trinkt. Das Mittag- und Nachtessen enthält mit ca. zwei Ausnahmen pro Woche Fleisch oder Fisch, je ca. 200 g, nach dem Motto «viel und gut» – auf Fleisch zu verzichten ist für ihn eine Einbusse an Lebensqualität. Der Mann isst täglich Gemüse und Salat und ca. drei Früchte pro Woche. Er trinkt höchstens einen halben Liter Wasser und Tee täglich und keine Süssgetränke, dafür im Sommer sicher zwei Liter Bier pro Tag, im Winter einen Liter, dazu am Wochenende ein bis zwei Gläser Wein. Es werden drei Beratungen geplant:

1. Beratung: Trinkprotokoll erstellen, Informationen zu nötigen Mengen und ausgewogener Mahlzeitenzusammenstellung, Vorteile von Gemüse und Früchten.
2. Beratung: Zwei fleischfreie Tage pro Woche ins Auge fassen, Ausschau halten nach möglichen, erträglichen vegetarischen Mahlzeiten. In der Befragung stösst der Patient auf positive Erinnerungen an vegetarische Mahlzeiten während einer Asienreise. Dadurch kommen für ihn Menüs in den Blick, die harnsäuresenkend und trotzdem wohlschmeckend sind.

Tab. 1 | Puringehalt verschiedener Lebensmittel

Lebensmittel	Harnsäuregehalt (mg pro 100 g)
Innereien	250-550
Thunfisch	257
Kalb/Schweinefleisch	140
Hühnerschenkel	160
Forelle	200
Eier	5

3. Beratung: Menüpläne erarbeiten, zusammen mit der Ehefrau, die schon lange vielfältiger und weniger fleischlastig kochen möchte, ovolaktovegetabile und asiatische Gemüsegerichte.

Zweites Fallbeispiel: ein übergewichtiger Mann mit metabolischem Syndrom

Der Mann mit Jahrgang 45 und BMI 35 ist frisch pensioniert. Er hat neu die Verantwortung für einen Sportplatz mit kleinem Grill-Kiosk übernommen. Es besteht ein metabolisches Syndrom, Blutdruck und Harnsäurewerte werden medikamentös behandelt. Das neu erhöhte HBA_{1c} gab den Ausschlag zur Überweisung in die Ernährungsberatung. Der Patient lebt allein; er hat keine Kochkenntnisse und hat nie für sich selbst gekocht. In der Fussball-Saison isst er sehr häufig Grillwürste in Gesellschaft der Sportplatzkollegen, im Winter geht er ins Migros-Restaurant; abends isst er Aufschnitt und helles Brot, Früchte ca. fünf pro Woche. Er trinkt bis zu 3 l Bier täglich, Wasser weniger als einen Liter. Es werden folgende Interventionen geplant:

1. Beratung: Ess- und Trinkprotokoll analysieren, sichtbar machen von fehlenden Grundnahrungsmitteln wie Gemüse, Vollkornprodukten, Eiern, Kartoffeln und Wasser. Aufzeigen der Folgen des metabolischen Syndroms und motivieren für eine gesunde Lebensweise. Patient hat Bedenken, in seinem Umfeld zum Aussenseiter zu werden und auf alles Gute verzichten zu müssen.
2. Beratung: Patient hat sich, wie er sagt, für die gesunde Seite entschieden. Will ab sofort ganz auf Bier verzichten, hat mit einem pensionierten Koch zusammen im Sinn, das Kiosk-Angebot zu erweitern. Erarbeiten von gesunden Mahlzeiten, die in seinem Umfeld machbar sind. Neue Trinkgewohnheiten besprechen.
3. Beratung: Nachtessen optimieren, Rezepte von kleinen, einfachen Gerichten zusammenstellen. Zukunftsszenarien: Kochkurs besuchen, Seniorenessen nutzen. Verlauf: Hausarztbesuch nach drei Monaten zeigt Senkung von HBA_{1c}- und Harnsäurewerten.

Christina Alder
 Dipl. Ernährungsberaterin HF
 Untergass 22, 8193 Eglisau
 ch.alder@swissonline.ch
 www.essfreude.ch

Weiterführende Literatur:

1. Choi HK Atkinson K, Karlson, EW, Willet, W&Curhan G 2004 „Purine-rich foods, dairy and protein intake and the risk of gout in men. new england journal of medicine, vol 350 nr 11, 1023-1029.
2. Choi, JWS, Ford, ES, Gao, X&Choi HK 2008 „Sugar-sweetened softdrinks, diet soft drinks and serum uric acid level: the third national health and nutrition examination survey, „arthritis&rheumatism, vol 59 nr 1 s 109–116.
3. Johnson R. J.et.al.N. Egl.J Med 2004 350:1071–1073.
4. W Zang et al EULAR evidence based recommendations for gout. Ann Rheum Dis 2006; 65:1301-1311/1312-1324; originally published online 17 May 2006
5. Ernährungsmedizin und Diätetik Heinrich Kaspar, 11. Auflage Urban&Fischer Seite 364–367.

PATIENTENBROSCHÜREN:

- ▶ Leben mit Rheuma, «Ernährung», Rheumaliga Schweiz, www.rheumaliga.ch
- ▶ Merkblatt zu «Ernährung und Gicht», Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, www.sge-ssn.ch

FAZIT FÜR DIE PRAXIS

- ▶ Ziel der Ernährungsempfehlungen bei Hyperurikämie und Gicht muss es sein, durch Verringerung der Purinzufuhr der Harnsäurebildung entgegenzuwirken und gleichzeitig das Körpergewicht zu normalisieren.
- ▶ Der Harnsäurespiegel soll dauerhaft gesenkt werden; Normalwerte: <360 µmol/l bei Frauen, <420 µmol/l bei Männern.
- ▶ Dazu ist eine langfristige Umstellung der Ernährungs- und Lebensweise gefragt, was eine Herausforderung bedeutet und Widerstände wecken kann.
- ▶ Das Motivationsgespräch und klare Zielvereinbarungen sind nebst den diätetischen Massnahmen sehr wichtig.
- ▶ Der Erfolg zeigt sich am ehesten dann, wenn es gelingt, die neuen «Regeln» mit den schönen Seiten des Essens unter einen Hut zu bringen und die Essfreude zu erhalten.