

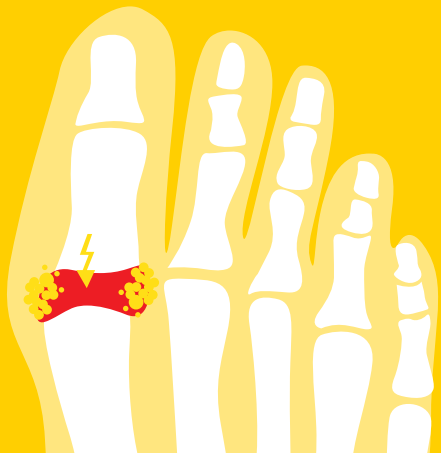


Ihre ÖSTERREICHISCHE Gesundheitsmarke

HYPERURIKÄMIE

(= ERHÖHTE HARNSÄUREWERTE)

RATGEBER



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Ernährung ist die erste Medizin, dies gilt auch bei erhöhten Harnsäurewerten. Das Ziel der Ernährungstherapie ist die Begrenzung der Purinzufuhr über die Nahrung sowie die Förderung der Harnsäureausscheidung.

Mit der entsprechenden Lebensmittel- und Getränkeauswahl tragen Sie aktiv zur Therapie bei. Damit verhelfen Sie sich und Ihrem Körper zu einem gesteigerten Wohlbefinden.

Dieser Ratgeber beinhaltet grundlegende Informationen und Empfehlungen rund um die Ernährung bei erhöhten Harnsäurewerten und soll Sie in der praktischen Umsetzung unterstützen.

Jeder Schritt am richtigen Weg bringt Sie dem Ziel näher!

*In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute und viel Erfolg,
Diätologin Kristina Keresztesi, BSc und das Med Trust Team*

Was ist unter erhöhten Harnsäurewerten zu verstehen?

Erhöhte Harnsäurewerte werden in der Fachsprache als Hyperurikämie bezeichnet. Im alltäglichen Sprachgebrauch ist das damit assoziierte Krankheitsbild der Gicht bekannter. Dazu kommt es, wenn die erhöhte Harnsäure im Blut auskristallisiert und sich an Gelenken ablagert. Schmerzhaftes Gelenksentzündungen, zumeist am Großzehengelenk, sind die Folge. Weiters entstehen bei chronischem Verlauf Ablagerungen im Weichteil- und Knochengewebe, welche als Gichtknoten (= Tophi) beispielsweise am Fingergelenk sichtbar werden.



Eine Hyperurikämie liegt ab einer Serumkonzentration von **> 6 mg/dl bei Frauen** und **> 7 mg/dl bei Männern** vor.

Messen der Harnsäure

Bei erhöhten Harnsäurewerten wird empfohlen 1x täglich eine Messung mit dem Wellion LUNA Trio durchzuführen, um den Erfolg einer Essensumstellung oder einer medikamentösen Therapie beurteilen zu können.

Der Normalbereich für einen gesunden Mann: 3,4-7,0 mg/dL (0,2-0,42 mmol/L)

Der Normalbereich für eine gesunde Frau: 2,4-6,0 mg/dL (0,14-0,36 mmol/L)

(Der Bereich dient nur als Referenz.)

wellion®
LUNA *trio*



GLU,
CHOL
& UA

- AUSWURFTASTE
- KEIN KODIEREN (GLUKOSEMESSUNG)
- ZUSATZFUNKTIONEN: CHOLESTERIN- UND HARNSÄUREMESSUNG



wellion®

Skin Care Cream



- MIT 10% UREA
FÜR BESONDERS
INTENSIVE PFLEGE

- SCHUTZ GEGEN
TROCKENE HAUT

Wie kommt es zu einer Hyperurikämie?

Ursachen:

- hohe Purinzufuhr über die Nahrung
- gestörte Harnsäureausscheidung
- verstärkter Zellabbau z.B. bei raschem Gewichtsverlust, bei Chemotherapie

Die Harnsäureausscheidung erfolgt zu rund 80% über die Nieren und zu rund 20% über den Darm. Eine Störung in der Ausscheidung kann auf unterschiedliche Erkrankungsbilder zurückgeführt werden (z.B. auf eine Nierenfunktionsstörung).

In unserer Gesellschaft ist der veränderte Lebensstil (Überernährung, Bewegungsmangel) als Hauptursache zu nennen. So tritt die Erkrankung häufig kombiniert mit Stoffwechselstörungen wie Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfett- sowie Blutzuckerwerte auf. Dabei wird vom sogenannten „metabolischen Syndrom“ gesprochen.

Männer sind allgemein häufiger betroffen als Frauen.

Welchen Einfluss hat die Ernährung?

Die Ernährung ist die Basis in der Therapie von erhöhten Harnsäurewerten, unabhängig von der Ursache der Hyperurikämie.



Die Ernährung soll einer purinarmen, pflanzenbasierten und ausgewogenen Mischkost entsprechen.



Was sind Purine?

Purine sind Proteinstrukturen in Nahrungsmitteln, die im menschlichen Organismus zu Harnsäure abgebaut und über die Nieren und den Darm ausgeschieden werden. Nicht alle Puringuellen führen zu einem Anstieg der Serumharnsäure und/oder einer reduzierten Ausscheidung.

Wie eine purinarmer Kost in der Praxis umgesetzt wird, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

Grundprinzipien der Ernährungstherapie:

- Reduktion von tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst, Innereien, Meerestieren
- Konsum fettarmer Lebensmittel und Speisen
- Meiden einer hohen Fruktosezufuhr
- Täglicher Verzehr von fettarmer Milch und fettarmen Milchprodukten
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Meiden von Alkohol
- Normalisierung des Körpergewichts



Durch diätetische Maßnahmen können bei konsequenter Umsetzung harnsäuresenkende Medikamente nach ärztlicher Anordnung reduziert bzw. abgesetzt werden. Für den Therapieerfolg ist zu berücksichtigen, ob sonstige Medikamente eingenommen werden oder ein vermehrter Zellabbau vorliegt, wodurch eine Hyperurikämie verursacht werden kann.

Reduktion von tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst, Innereien, Meerestieren

Fleisch und Meerestiere sind purinreich und haben einen harnsäuresteigernden Effekt. Essen Sie daher Fleisch und daraus hergestellte Produkte (z.B. Wurst, Pasteten) nicht öfter als 3x pro Woche (1 Portion entspricht 120g Fleisch bzw. 50g Wurst).

Insbesondere Innereien (z.B. Leber, Nieren, Herz) haben einen hohen Puringehalt, weshalb sie gemieden werden sollen.

Fisch ist 1 - 2x wöchentlich à 120g empfohlen, da er förderlich für das Herz-Kreislaufsystem ist. Meeresfrüchte und Krustentiere hingegen sollten Sie nur sehr selten verzehren.

Konsum fettarmer Lebensmittel und Speisen

Ein hoher Fettkonsum hemmt die Ausscheidung der Harnsäure über die Niere, wodurch es zum Anstieg im Blut kommt. Setzen Sie fettarme Lebensmittel ein und achten Sie auf den sparsamen Umgang mit (Streich-) Fett und Ölen.

Tagesration:

1 - 2 Esslöffel pflanzliches Öl zur Speisenzubereitung, für den Salat
max. 1 Esslöffel Streichfett.

Meiden einer hohen Fruktosezufuhr

Fruktose (= Fruchtzucker) ist natürlicher Bestandteil von Obst, zusätzlich wird sie häufig als Süßungsmittel in Getränken und Lebensmitteln eingesetzt. Meiden Sie Fruchtsäfte, Smoothies sowie sonstige gezuckerte Getränke. Der tägliche Obstkonsum von max. 2 Portionen (= 2 Handvoll) ist unproblematisch. Fruktosereiche Obstsorten wie Bananen, Weintrauben sollen jedoch eingeschränkt werden.

Täglicher Verzehr von fettarmer Milch und fettarmen Milchprodukten

Milch und Milchprodukte können die Harnsäurekonzentration im Blut senken und sind gleichzeitig hochwertige Eiweißlieferanten. Dadurch eignen sie sich optimal zur Deckung des Eiweißbedarfs. Verzehren Sie täglich 2 – 3 magere Milchprodukte wie Naturjoghurt, Topfen, Buttermilch, fettarmen Schnittkäse.

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Eine Flüssigkeitszufuhr von mind. 2 Litern pro Tag ist anzustreben, um die Ausscheidung der Harnsäure über die Niere zu erhöhen. Geeignete Getränke sind Wasser, Mineralwasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees. Regelmäßiger Konsum von Kaffee kann die Senkung der Harnsäure unterstützen.

Meiden von Alkohol

Alkohol ist aufgrund des harnsäuresteigernden Effekts generell zu meiden. Dies beruht auf mehreren Ursachen, durch Alkoholkonsum wird die Harnsäureausscheidung gehemmt und zugleich die Bildung von Harnsäure in der Leber angeregt. Bier (auch alkoholfreies) enthält zusätzlich Purine, die die Harnsäurekonzentration im Blut erhöhen.

Normalisierung des Körpergewichts

Übergewicht ist assoziiert mit Hyperurikämie, weshalb eine schrittweise Gewichtsabnahme erfolgen soll. Gleichzeitig verhilft sie zu einer verbesserten Stoffwechselsituation bei Vorliegen von Bluthochdruck, erhöhten Blutfett- und Blutzuckerwerten. Radikaldiäten sind absolut zu meiden. Streben Sie eine langsame Abnahme von 0,5 – 1 kg pro Woche durch eine allgemeine Lebensstilveränderung an.

Hülsenfrüchte – günstig oder ungünstig?

Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen) und daraus hergestellte Produkte sowie manche Gemüsesorten (wie Spinat, Brokkoli) enthalten Purine, welche jedoch keine Auswirkung auf die Harnsäurekonzentration haben. Entgegen älterer Empfehlungen sollen diese Lebensmittel nicht eingeschränkt werden.

Die Kombination mit tierischen Purinquellen wie Fleisch ist zu meiden.

Praktische Tipps

- Entfernen Sie die Haut von Fisch, Geflügel und die Schwarte bei Schweinefleisch.
- Bereiten Sie bevorzugt Speisen mit geringerem Fleischanteil zu z.B. Reisfleisch, Chili con Carne.
- Meiden Sie geräucherte Produkte, da das Räuchern die Purinkonzentration erhöht
- Ersetzen Sie häufiger Fleischgerichte durch vegetarische Gerichte auf Basis von Getreide/-produkten und Gemüse (siehe Seite 12).
- Konsumieren Sie 3 Portionen Gemüse/Salat täglich und max. 2 Portionen Obst täglich (1 Portion = 1 Handvoll) - dies unterstützt eine bedarfsgerechte Vitamin C-Versorgung. Vitamin C hilft, die Harnsäure zu senken. Vitamin C-reich sind Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Paprika, Kohlgemüse, Kraut, Spinat
- Verzehren Sie Suppen auf Gemüsebasis anstatt Fleisch- und Knochensuppen, da Purine wasserlöslich sind.
- Meiden Sie Fertigwürzmittel und -saucen auf Fleischbasis sowie Fleischbrühwürfel. Verwenden Sie stattdessen Suppenwürfel auf Gemüsebasis ohne Hefeextrakt bzw. frische Kräuter und Gemüse zum Würzen.
- Wählen Sie fettarme Zubereitungsarten wie Kochen, Dünsten, Dämpfen, Braten in wenig Öl, Dampfgaren.

Lebensmittelauswahl

	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Getränke	Wasser, (kohensäurehaltiges) Mineralwasser, Soda mit Zitrone, ungezuckerter Kräuter-/ Früchtetee → Mind. 2l täglich	Fruchtsäfte, Smoothies, Limonaden, Eistee, Mineralwasser mit Geschmack, Energy Drinks; alkoholische Getränke (Alkohol in Maßen unter ärztlicher Absprache), alkoholfreies Bier
Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze	Alle Gemüsesorten natur zubereitet oder roh, Salat als Beilage, Hülsenfrüchte, Pilze	fettreiche Zubereitungen z.B. eingemachtes/paniertes Gemüse; Kombination von Hülsenfrüchten mit Fleisch, Wurst, Innereien
Obst	Alle Obstsorten roh oder zubereitet z.B. Kompott → Max. 2 Obstportionen täglich	große Mengen an fruktosereichen Obstsorten (wie Bananen, Weintrauben, Kirschen)
Getreide & Getreide- produkte, Erdäpfeln	Brot, Gebäck, Teigwaren, Reis, Knödeln, Polenta, Couscous, Hirse, Buchweizen,... → bevorzugt in Vollkornvariante, Erdäpfeln	fettreiche Zubereitungen von Erdäpfeln wie Pommes, Kroketten

	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Milch & Milchprodukte	(Fettarme) Milch und Milchprodukte wie Naturjoghurt, Topfen, Butter-, Sauermilch, Kefir, Skyr	Milchprodukte mit Fruchtzubereitung wie Fruchtjoghurt, -buttermilch; fettreiche Käsesorten
Fette & Öle	Maßvolle Verwendung von pflanzlichen Ölen für die Speisenzubereitung und den Salat sowie von Streichfett	(Butter-) Schmalz, Verhackertes
Fleisch & Fleischwaren	Mageres Fleisch von Geflügel, Rind, Kalb, Schwein,... Magere Fleischprodukte wie Schinken, Krakauer, Kalbspariser → max. 2 – 3x / Woche à 120g Fleisch oder 50g Wurst	Geflügelhaut, Schweinsschwarte; Innereien und daraus hergestellte Produkte wie Leberknödel, Milzschnitten; geräucherte Fleischwaren; fettreiche Produkte und Zubereitungen wie Paniertes
Fisch, Meeresfrüchte & Krustentiere	Alle Fischarten frisch, abwechselnd mager und fettreich → 1 – 2x / Woche à 120 g	Meeresfrüchte, Krustentiere, Fischhaut, Fischkonserven, geräucherte Fischwaren
Eier	3 Eier / Woche	fettreiche Eierspeisen z.B. Ham & Eggs
Fertigprodukte, Hefe, Süßigkeiten & Knabberartikel	Kalorienarme Desserts z.B. Naturtopfencreme mit Früchten, Apfelstrudel aus gezogenem Strudelteig, selbstgemachter Pudding; Süßigkeiten/ Knabberartikel in Maßen geeignet	Fertigprodukte, Fertigwürzmittel, -saucen; Hefereiche Produkte z.B. Gewürzmischungen auf Hefebasis; fettreiche Süßwaren z.B. Plunder-/ Blätterteiggebäck, Krapfen, Cremetorten



NO
CODE

123

- **KEIN KODIEREN**
- **KLEIN UND HANDLICH**
- **GROSSE ZAHLEN**

Ideen für vegetarische Speisen

Kalte Mahlzeiten:

- Mittelfetter Schnittkäse (35% F.i.T.) mit Brot und Gemüse (Tomaten, Paprika, Pfefferoni, Gurkerl)
- Topfenaufstrich (Liptauer, Ei-, Kräuter-, Kürbiskern-, Krenaufstrich) mit Vollkornbrot und Gemüse
- Kichererbsen-, Linsen-, Bohnenaufstrich mit Brot
- Hartes/weiches Ei mit Brot und Gemüsesticks
- Tomate-Mozzarella mit Grahamweckerl
- Griechischer Bauernsalat mit Schafkäse und Ciabatta
- Nudel-/Getreidesalat mit Käse oder Ei und Gemüse
- Bohnen-/Linsen-/Kichererbsensalat mit Gebäck
- Haferbrei mit Obst und Nüssen
- Grießkoch/Milchreis mit ungezuckertem Kompott/Fruchtmus

Warme Mahlzeiten:

- Spaghetti mit Tomatensauce oder Zucchinicarbonara
- Gefüllte Zucchinischiffchen mit Erdäpfeln
- Kürbisgemüse mit Polentaschnitten
- Fisoleneintopf mit Brot
- Linsengemüse mit Semmelknödel
- Cremespinat mit Röstkartoffeln und Spiegelei
- Strudeln aus gezogenem Strudelteig mit div. Füllungen wie Gemüse, Spinat-Schafkäse, Kraut, Kürbis
- Gemüse-, Spinat- oder Kürbislasagne
- Eiernockerl mit grünem Salat
- Krautfleckerl mit Salat
- Gemüse-Reispfanne mit gebratenem Tofu
- Erdäpfel-Brokkoli-Auflauf
- Kichererbsencurry mit Reis
- Gemüselaibchen mit Kräutersauce und Petersilerdäpfeln
- Erdäpfelgulasch
- Topfenpalatschinken mit ungezuckertem Kompott
- Apfel-Reisaufguss

wellion
CALLA*light*



NO
CODE



- GROSSE ZAHLEN
- MAHLZEITEN-
MARKER
- EINFACHE
HANDHABUNG

Quellen:

Gröbner, W.: Hyperurikämie und Gicht. In: Biesalski, Hans Konrad et al. (Hrsg.): Ernährungsmedizin / Nach dem neuen Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer. 5. Auflage, Thieme-Verlag, Stuttgart, 2018, S.709–719.

Sautner, J. et al. (ÖGR – Arbeitskreis für Arthrose und Kristallarthropathien): Österreichische Ernährungs- und Lebensstilempfehlungen bei Gicht und Hyperurikämie. In: Zeitschrift für Rheumatologie, 7, Springer Verlag, Berlin Heidelberg, 2015, S.631-636.

Choi, HK et al.: Purine-rich foods, dairy and protein intake, and the risk of gout in men. In: N. Engl. J. Med. 350 (11), 2004, S.1093-1103.

Kaneko, Kiyoko et al.: Total Purine and Purine Base Content of Common Foodstuffs for Facilitating Nutritional Therapy for Gout and Hyperuricemia. In: Biol. Pharm. Bull. 37 (5). Japan, 2014, S.709-721.

Bundesministerium für Gesundheit: Die österreichische Ernährungspyramide,
Online im WWW unter URL: <https://www.sozialministerium.at>



- Erstklassige Wellion Produkte
- Professioneller Service
- Spezielle Angebote nur für Mitglieder

Jetzt GRATIS Mitglied werden & viele interessante Vorteile nutzen!

Einfach Anmeldekarte ausfüllen und an MED TRUST senden.

Ihre Wellion CLUB Vorteile:

- **Int. Diabetikerausweis - Clubkarte**
im praktischen Scheckkartenformat - kann als internationaler Diabetikerausweis verwendet werden
- **Kostenlose Batterien**
1 x pro Jahr - für Ihr Wellion Blutzuckermessgerät
- **Kostenloses Wellion Messgerät**
Ihrer Wahl bei der Anmeldung zum Wellion CLUB
- **Wellion Servicetage**
regelmäßig in ganz Österreich - lassen Sie Ihr Messgerät überprüfen
- **Wellion Treuegeschenk nach Wahl**
- **Wellion Diabetestagebücher**
bestellen Sie GRATIS Ihr persönliches Wellion Tagebuch

Wellion CLUB & Service-Vorteil Registrierung

O JA, ich möchte die Wellion Blutzuckermessgerät Service-Vorteile in Anspruch nehmen. (Bitte Karte vollständig ausfüllen)

Wellion Geräte-Typ: _____

Wellion Geräte-Nr.: _____

Vorname _____

Name _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

e-Mail _____

Geb.Datum _____

Ich willige ein, dass die MED TRUST Handelsges.m.b.H., Gewerbepark 10, 7221 Marz, in Folge als „MED TRUST“ bezeichnet, meine oben angegebenen personenbezogenen Daten zum Zweck der Registrierung im Wellion Club und der Abwicklung der damit verbundenen Serviceleistungen, nämlich der Verwaltung der Zusatzgarantie, der Erstellung und Verwaltung des Diabetikerausweises, der Lieferung der jährlichen Gratis-Batterie, der Einladung für Servicetage und der Zuerkundung des Wellion Journals sowie der Teilnahme an Sonderaktionen, Wettbewerben, Gewinnspielen und Preisverlosungen, MED TRUST, per E-Mail und Post, einschließlich der Zusendung von Werbematerialien, kostenfrei und ohne Angabe von Gründen, mittels E-Mail an office@medtrust.at oder mittels Brief an MED TRUST, Gewerbepark 10, 7221 Marz, widerrufen.

Datum/Unterschrift _____



Bitte freimachen,
falls Briefmarke
zur Hand



Tel.: (+43) 02626 / 64 190
Fax: (+43) 02626 / 64 190 - 77
DVR-Nummer: 0935859
E-Mail: office@medtrust.at

Antwortsendung

MED TRUST Handelsges.m.b.H.
Gewerbepark 10
7221 Marz

WELL154AT-2019-11

ANMELDUNG

Wählen Sie Ihr GRATIS Wellion
Wunschemessgerät als Willkommensgeschenk.
Nähere Informationen zu den Geräten
finden Sie auf www.wellion.at.

CALLA^{light}

- brombeere
- grün
- silber
- weiss



CALLA^{mini}

- petrol
- schwarz



GALILEO^{GLU/KET}

- gelb
- schwarz
- weiss



LUNA^{trio}

- gelb
- pink
- schwarz
- weiss



CALLA^{classic}

- brombeere
- grün
- silber
- weiss



CALLA^{dialog}



GALILEO^{compact}



Ihr Vorteil. Unser Service.
Ihre ÖSTERREICHISCHE
Gesundheitsmarke

