



*Der erste Anfall der Gicht zeigt sich meist im Grundgelenk des Grosszehs.  
Bild Pixabay*

# MIT EINER KIRSCHEN GEGEN DIE GICHT

Mit der Montmorency-Kirsche die Harnsäure senken

Sicher erleidet der ein oder andere während der Weihnachtszeit einen schmerzhaften Gichtanfall als Folge von üppigem Essen und Trinken. Nach wie vor heisst es, Mass zu halten und moderat abzunehmen, um so einem Gichtanfall vorzubeugen. Hilfreich ist auch der Wirkstoff der Sauerkirsche. Aus Studien geht hervor, dass unter täglicher Zufuhr von Konzentrat oder Saft aus der Montmorency-Kirsche die Harnsäure im Serum um etwa 20 Prozent absinkt.

Schon in der Antike litten die Menschen unter Gicht. Meist ist bei Gicht die Harnsäurekonzentration im Blut erhöht, es lagern sich Uratkristalle in den Gelenken ab, die dort Entzündungsprozesse auslösen. Behandlungsbedürftigkeit besteht, wenn bei erhöhter Harnsäure ein Gichtanfall auftritt. Der erste Anfall ist meist im Grosszeh-Grundgelenk lokalisiert, das Gelenk ist geschwollen, gerötet und entzündet und schmerzt vor allem in der Nacht.

Purine sind ein natürliches Produkt unseres Zellstoffwechsels, sie werden vom Körper gebraucht und entstehen im Stoffwechsel. Purine finden sich aber auch in vielen Lebensmitteln und werden im Körper dann zu Harnsäure abgebaut, die über



Auch der Granatapfel hat vorbeugende Wirkung gegen die Gicht.

Bild Pixabay

die Nieren ausgeschieden wird. Deshalb ist bei eingeschränkter Nierenfunktion das Risiko für Gicht erhöht. Eine purinararme Ernährung soll helfen, einem Gichtanfall vorzubeugen.

Lebensmittel mit einem hohen Puringehalt umfassen rotes Fleisch, aber auch Geflügel und Wurst, vor allem aber Innereien und Geflügelhaut. Bier, vegetarische Hefepasten und bestimmte Gemüse wie Pilze, Schwarzwurzeln, Rosenkohl, Spinat, Spargel und Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Sojabohnen enthalten ebenfalls viel Purine und auch Fisch wie Hering, Ölsardine, Sardellen, Forelle und Hummer. Alle diese Lebensmittel sollten bei erhöhter Harnsäure, wenn überhaupt, nur in geringen Mengen zugeführt werden.

Finger weg von fruchtzuckerhaltigen Getränken und Lebensmitteln, da die Fructose die Harnsäure ansteigen lässt. Gichtförderer sind unter anderem Fruchtjoghurts, Softdrinks, Eis, Multivitamin-säfte und Müsliriegel. Alkohol steigert in grösseren Mengen ebenfalls die Harnsäureproduktion in der Leber und hemmt die Ausscheidung der Harnsäure in den Harn. Auch fettreiche

### Fructose lässt die Harnsäure ansteigen

Mahlzeiten hemmen die Ausscheidung der Harnsäure über die Nieren. Deshalb auf Alkohol verzichten und die Nahrungsmittel besser kochen als braten, da ein Teil der Purine ins Kochwasser übergeht, das dann weggeschüttet werden sollte.

Milchprodukte enthalten dagegen kaum Purine und können ohne Bedenken verspeist werden. Fettarme Milchprodukte sind zu bevorzugen. Kaffee, Schwarztee und Kakao sind in den üblichen Verzehr-mengen erlaubt. Reichliches Trinken, mindestens zwei Liter Wasser oder Tees, fördert die Ausscheidung der Harnsäure. Empfohlen werden Pfirsiche, Honigmelonen, Kirschen, Gemüse, Salate, Oliven- und Rapsöl sowie Nüsse.

Hohe Serumharnsäurespiegel sind häufig verbunden mit Übergewicht, Bluthochdruck und Zuckerkrankheit. Wer überflüssige Pfunde abbaut, senkt seinen Harnsäurespiegel. Übergewichtige Menschen mit hoher Harnsäure oder Gicht sollten ein normales Gewicht anstreben, allerdings nicht mit einer Crashdiät, sondern mit viel Bewegung. Radikales Fasten kann einen Gichtanfall auslösen.

Die Fachgesellschaften für Rheumatologie empfehlen zur Senkung der Harnsäure Medikamente, die die Bildung der Harnsäure hemmen oder die Ausscheidung der Harnsäure fördern. Doch schrecken die auf den Beipackzetteln der Medikamente genannten Nebenwirkungen viele Menschen davon ab, die Tabletten regelmässig einzunehmen. Beliebte dagegen sind Nahrungsergänzungsmittel. Während für homöopathische Mittel aus Belladonna oder Arnica der Nachweis der Wirksamkeit aussteht, ist an der gicht-vorbeugenden Wirkung frisch geernteter schwarzer Aronia-Beeren, Granatäpfel oder Kirschen nicht zu zweifeln. Die Montmorency-Kirsche ist eine Sauerkirsche, die in Kanada, Frankreich und den USA angebaut wird. Eine klinische Studie zeigt, dass nach täglicher Zufuhr des Wirkstoffes aus der Montmorency-Kirsche über vier Wochen die erhöhten Harnsäurekonzentrationen im Blut um 20 Prozent gesenkt waren. Die Ausscheidung der Harnsäure in den Harn hatte zugenommen. Zwei weitere Studien bestätigen die harnsäuresenkende Wirkung der Sauerkirsche.