

Alles nicht so einfach

Ältere Patientin mit Gichtanfall

Bettina Halbach

Gichtanfälle treffen einen unvermittelt. Da langfristig auch die Nieren leiden, muss der Harnsäurespiegel gesenkt werden. Die Arztpraxis verlässt man meist mit mehr oder weniger allgemeinen Ernährungstipps und einem Arzneimittelrezept. Erforderlich ist aber eine Ernährungsberatung, die für den Patienten passend ist. So auch im hier vorgestellten Fall.

Kürzlich stand ich auf dem landwirtschaftlichen Betrieb einer befreundeten Familie und wollte nach Hause fahren, als die Altenteiler mit dem Wagen auf den Hof fuhren. Die sonst so rüstige Landwirtin (69) stieg an Krücken aus dem Auto. Ich erfuhr, dass sie in der Nacht einen akuten Gichtanfall erlitten hatte und gerade von der Hausärztin kam. Diese hatte u. a. einen Harnsäurespiegel von 6,7 mg/dl ermittelt, ihr schmerzstillende und entzündungshemmende Mittel verschrieben und ihr geraten, etwas abzunehmen, sich ferner ein Buch über die richtige Ernährung bei Gicht zu kaufen – ob ich ihr nicht statt eines Buches helfen könne, fragte sie, ich sei doch Ernährungswissenschaftlerin. Was die Diagnose Gicht angeht, fiel mir ein Stein vom Herzen: Ich wusste, dass der Anfall in einigen Tagen vorüber ist und sagte natürlich meine Hilfe zu. Ich sagte, wichtig sei in der Tat, die Ernährung umzustellen, aufs Gewicht zu achten und zukünftig Gicht-Medikamente einzunehmen, falls der Arzt dies für notwendig hielte.

Ursachenklärung und Diätempfehlung

Am nächsten Tag ging es der Landwirtin dank der Schmerzmedikamente etwas



Gicht: Häufig, aber keineswegs immer, ist das Großzehengrundgelenk betroffen. Es wird rot, heiß, ist oft geschwollen und sehr druckempfindlich. © James Heilman, MD

besser und wir setzten uns zusammen: Sie erzählte, die Gicht läge in der Familie, aber sie habe nie geglaubt, dass es sie treffen könne. Am Abend vor dem Anfall hatte die Landwirtin ein Radler getrunken und eine große Scheibe Fleisch verzehrt. Dies könnte bereits die Ursache für den akuten Anfall gewesen sein. Alkohol hemmt die Ausscheidung der Harnsäure über die Nieren und die Scheibe Fleisch hat erfahrungsgemäß viele Purine enthalten. Gicht ist eine Störung des Stoffwechsels, bei der zu viel Harnsäure im Blut ist, erklärte ich der Patientin. Wenn diese eine bestimmte Konzentration im Blut überschreitet, kristallisiert sie in den Gelenken aus, mit Vorliebe im Großzehengrundgelenk. Dann kommt es zu extrem schmerzhaften Entzündungen.

Harnsäure ist das Abbauprodukt von Zellbausteinen, von Purinen. Diese werden vom Körper selber hergestellt und

kommen zusätzlich aus der Nahrung. „Sie können Ihren Körper entlasten und zukünftige Gichtanfälle vermeiden, wenn Sie ihm weniger Purine von außen zuführen. Sie dürfen 300–500 mg Purine am Tag aufnehmen. Wichtig ist, dass Sie zukünftig seltener Fleisch und purinreiche Gemüse essen, keine Hülsenfrüchte, keine Krustentiere und nur bestimmte Fischarten – und natürlich Alkohol vollkommen meiden.“ Dieses Prinzip haben wir anschließend Mahlzeit für Mahlzeit im Einzelnen und im Vergleich zur bisherigen Ernährung besprochen.

Mahlzeitenplanung: Purine und Fett im Blick

Im Frühstück und in den Zwischenmahlzeiten der Landwirtin sah ich kein Problem, sie aß dann fast ausschließlich

purinararme bzw. -freie Lebensmittel: Vollkornbrot, Quark, Marmelade, Butter, etwas Obst, auch mal rohes Gemüse und gelegentlich selbst gebackenen Kuchen. „Manchmal nehme ich mir auch einen Joghurt aus dem Kühlschrank, gebe Leinsamen dazu, das tut meiner Verdauung gut.“ Ihr zu helfen, was sie beim Abendbrot essen könne, war ebenfalls leicht: Ihr Mann aß dann immer Wurst, doch Schnittkäse, Tomaten und saure Gurken kämen zum Brot ebenfalls auf den Tisch, erzählte sie und da würde sie zukünftig kräftig zulangen. Ich sagte, das sei gut, nur solle sie möglichst fettarmen Käse <30% Fett i.Tr. wählen bzw. den Käse dünn aufs Brot nehmen, ebenso die Butter: „Eine zu fettreiche Ernährung fördert die Bildung von Ketonkörpern, diese Verbindungen verringern die Ausscheidung von Harnsäure. Am besten, Sie achten zukünftig auch beim Kochen, Backen und Braten etwas aufs Fett.“

Das Mittagessen sowie Einladungen waren meine Hauptsorge. Alkohol zukünftig zu meiden, sei kein Problem, beteuerte die Dame. Zwar möge die Familie Geflügel, Schweinefleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Innereien nicht, aber weil ihr Mann körperlich hart arbeite, gäbe es stets ein ordentliches Stück Rindfleisch aus eigener Schlachtung. Wir besprachen, dass ihre Fleischportion maximal 100–150 g betragen sollte und sahen uns am Beispiel eines realen Stückes Fleisch an, wie viel 100 g eigentlich sind. „Ganz schön wenig“, staunte sie. Weil beim Kochen von Fleisch 10–20% der enthaltenen Purine ins Kochwasser gehen, überlegte die Landwirtin, das Fleisch zukünftig zu kochen, statt es wie gehabt zu braten. Darüber hinaus erklärte ich ihr, Hülsenfrüchte seien sehr purinreich und für ihren Körper ungeeignet. „Auch Schwarz-

wurzeln, Blumenkohl, Brokkoli und Spinat enthalten relativ viele Purine (>50 mg/100 g), doch so oft bringt man die nicht auf den Tisch, als dass von ihnen eine wirkliche Gefahr ausginge.“ „Nein“, bekräftigte die Landwirtin. Sie liebt Kürbis, kocht für die Familie sehr viele Kartoffeln, holt sich oft Kopfsalat, Kohlrabi, Grünkohl oder Möhren aus dem eigenen Garten.

Sie bat mich um eine Tabelle, um sich genau ansehen zu können, wie viel Purine in welchen Lebensmitteln enthalten seien. „Dass ich mich zukünftig beim Kochen daran halten kann.“ Meine Patientin, die einen BMI von 28 hat, überlegte sich, dass sie ab sofort reichlich trinken wolle „für die Nieren“ und sie wolle unbedingt ganz vorsichtig etwas abnehmen und zukünftig auf den Zucker im Kaffee verzichten: „Weil dann die Harnsäurewerte etwas sinken sollen und die Ärztin hat mir bereits erklärt, wenn ich den Gürtel deutlich zu eng schnalle, kann es wieder zu einem Gichtanfall kommen, weil dadurch körpereigene Purine freigesetzt werden.“

So geht es weiter

Nach einigen Wochen traf ich die Landwirtin wieder. Dank der Ernährungsumstellung lagen ihre Harnsäurewerte im Blut im Normbereich (5,2 mg/dl). Ihre Ärztin war zufrieden – ich nicht: Ich fahre noch oft auf den Hof und höre meiner Klientin zu, wenn sie erzählt, was sie isst und trinkt. Dank der Angst vor den Schmerzen eines Gichtanfalls achtet sie sehr auf die gemäßigte Purinaufnahme. Aber ich kann dem Körper der Landwirtin ansehen, dass ihre Ernährung zum abnehmen nicht ausgewogen ist, es baut sich Muskulatur statt Fett ab. Damit

droht ihr die Gefahr von Unterversorgungszuständen mit negativem Einfluss auch auf ihre Psyche: Der Gichtanfall und die extremen Schmerzen waren für die Dame ein Schock. Es ist sehr schwierig, an die neuen und bereits festgefahrenen falschen Gewohnheiten der Landwirtin heranzukommen. Aus ihrer Sicht hat sie schließlich Erfolg, Waage und Blutuntersuchung geben ihr Recht: Zum Beispiel isst sie abends neuerdings nur noch etwas eingemachtes Obst, obwohl wir das Abendessen ganz anders besprochen hatten. Weil ich den Namen der behandelnden Ärztin kenne und weil ich aus den Schilderungen der Landwirtin schließe, dass sie zu beschäftigt für eine ausführliche Ernährungsberatung ist, möchte ich die Ärztin auf eine Kooperation mit mir ansprechen.

Online

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0034-1384354>



**Dipl.-Oecotroph.
Bettina Halbach**
Wefelpütt 11
42399 Wuppertal

Bettina Halbach ist Diplom-Oecotrophologin. Sie studierte Ernährungswissenschaften in Bonn und arbeitet als freie Journalistin mit dem Themenschwerpunkt Gesundheit.

info@tryshca.de

Anzeige

Spezielles Versicherungskonzept

für Oecotrophologen und Diätassistenten

Der Profi-Schutz: Ihre Berufshaftpflichtversicherung 1 Inhaber/in jährlich **75,60 €** zuzüglich 19 % Versicherungssteuer. Besondere Bedingungen speziell für Ihren Beruf! Weiteres auf Anfrage.

Inhaber: Holger Ullrich · Postfach 94 02 21 · D-51090 Köln
Telefon (022 04) 30 833 - 0 · Telefax (022 04) 30 833 - 29
ernaehrung@ullrich-versicherung.de · www.ullrich-versicherung.de

ULLRICH
VERSICHERUNGS- UND FINANZSERVICE