

Liebe Leserinnen und Leser,

unsere Lebensmittel sind Mischungen aus unzähligen Inhaltsstoffen, die alle eine mehr oder weniger ausgeprägte Wirkung auf unseren Körper haben. Fehlen einzelne Stoffe, kann das komplizierte Regelwerk des menschlichen Organismus nicht mehr einwandfrei funktionieren. Ein Zuviel oder Zuwenig einzelner Inhaltsstoffe kann zu Krankheiten führen oder sie verstärken – es kann aber auch zur Heilung und Behandlung beitragen. Einer dieser Inhaltsstoffe sind die Purine, die im menschlichen Körper zu Harnsäure abgebaut werden. Ein erhöhter Harnsäurespiegel führt zur Gicht. In Deutschland leiden viele Millionen Menschen unter erhöhten Harnsäurewerten und viele haben auch die Symptome der Gicht, unter anderem begünstigt durch die Fehl- und Überernährung sowie erbliche Faktoren. Bei bestimmten Harnsäurewerten im Blut kommt es bei ihnen zu einem schmerzhaften Gichtanfall. Bei kaum einer anderen Erkrankung ist die Diätetik so etabliert und führt eine Ernährungsumstellung so maßgeblich und direkt zum Erfolg. Diese Ampel hilft Ihnen bei der Ernährungsumstellung und der Vermeidung von Gichtanfällen.

»Lasst eure Nahrungsmittel eure Heilmittel sein und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel!«, sagte der griechische Arzt Hippokrates vor über 2400 Jahren. In den letzten Jahrzehnten wurde in den Industrienationen ein stetiger Anstieg chronischer nicht übertragbarer ernährungs(mit)bedingter Krankheiten festgestellt. Die Gicht ist eine klassische Wohlstandserkrankung, die auf eine Ernährungstherapie hervorragend anspricht.

In meiner Diätsprechstunde an der Universitätsklinik Aachen, in meiner Praxis in Braunschweig, sowie in Vorträgen und Seminaren habe ich täglich Patienten mit erhöhten Harnsäurewerten beraten. Bei kaum einer ernährungsmitbedingten Krankheit spielt die Ernährungsweise eine so große Rolle. Durch eine gezielte Umstellung lassen sich Gichtanfälle vermeiden. Außerdem ist bei dauerhafter Einhaltung der Ernährungstherapie auch die Möglichkeit gegeben, dass Medikamente in der Dosierung reduziert werden können oder ganz überflüssig werden. Die Ernährung ist für die Aufrechterhaltung bzw. Wiederherstellung der Funktionen des menschlichen Organismus unerlässlich. Bei einer Vielzahl von Erkrankungen spielt die Ernährungsweise eine wichtige Rolle in der Entstehung und/oder Behandlung der Erkrankung. In meiner Sprechstunde im Zentrum und in der Praxis für Ernährungskommunikation, Diätberatung und Gesundheitspublizistik (ZEK) bin ich häufig mit den speziellen Problemen von Gichtbetroffenen befasst, die Probleme in der Umsetzung von ernährungstherapeutischen Maßnahmen haben.

Ich habe für meine Patienten ein System entwickelt, das es ihnen einfach macht, die richtigen Lebensmittel zu essen. Mit der Gicht-Ampel, die sich bei meinen Patienten und Lesern seit vielen Jahren bestens bewährt hat, können Sie auf einen Blick erfassen, welche Lebensmittel den Harnsäurespiegel im Blut erhöhen und welche nicht. Solche Tabellen sind wichtig und der Umgang damit ist leicht zu erlernen. Ich bin selbst seit 35 Jahren Typ-1-Diabetiker und weiß, wie kompliziert normale Nährwert-Tabellen oft sind. Mit der Gicht-Ampel möchte ich Ihnen den Alltag erleichtern. Das praktische Format erleichtert Ihnen auch die Mitnahme in den Supermarkt. Keine Angst, Sie müssen nicht dauerhaft alles abwiegen. Aber zu Beginn Ihrer Ernährungsumstellung sollten sie abwiegen, um Sicherheit bei der Einschätzung der Portionen zu bekommen.

Aus dem breiten Lebensmittelangebot in den Supermärkten die richtige Auswahl zu treffen fällt bei Erkrankungen, die eine diätetische Therapie erforderlich machen, noch schwerer als ohnehin schon. Die Gicht-Ampel setzt hier entscheidende Signale. Durch ihre Gestaltung nach dem Ampel-Prinzip zeigt sie, ob Lebensmittel und Speisen besonders empfehlenswert, akzeptabel oder kaum empfehlenswert für ihn sind. Bitte nutzen Sie nur eine Tabelle, denn viele Tabellen haben unterschiedliche Quellen und das führt oft zur Verwirrung. Jede Tabelle hat andere Datengrundlagen, Portionsangaben, Redaktions- und Berechnungszeitpunkte, Auflagen und wissenschaftliche Hintergründe. Um Gichtanfälle zu vermeiden, sollte daher

nur eine Tabelle verwendet werden. Immer wieder möchten Patienten mit mir diskutieren und einzelne Lebensmittel oder Speisen analysieren. Das ist nicht erforderlich und alle hier gemachten Angaben sind richtig und leicht verständlich. Ich kann mir vorstellen, dass Ihnen viele Angaben nicht gefallen – aber Sie sind richtig und eine Diskussion von Harnsäure- oder Purinangaben ist nicht sinnvoll. Rezepte, Zusammensetzung und Zubereitung haben Einfluss auf die hier gemachten Angaben. Durch Rundungen entstehen Angaben, die nicht immer sofort nachvollziehbar sind.

Ich bin mir sicher, dass Sie von meiner Gicht-Ampel profitieren und Ihr Krankheitsverlauf eine positive Wendung nimmt! Viele Tausende Gicht-Patienten haben schon von dieser Ampel profitiert. Nutzen auch Sie die Möglichkeit. Ich wünsche Ihnen allzeit gute Harnsäurewerte und freue mich, wenn Ihnen meine Gicht-Ampel hilft, Gichtanfälle zu vermeiden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr



Sven-David Müller, M.Sc.

Master of Science in Applied Nutritional Medicine

(Angewandte Ernährungsmedizin)

Staatlich geprüfter Diätassistent, Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft

So nutzen Sie die Tabelle richtig

Die Gicht-Ampel gibt Ihnen einen Überblick über 2.600 Lebensmittel, Fertigprodukte und Getränke. Damit gehört die Gicht-Ampel zu den umfangreichsten Purin- und Harnsäuretabellen, die überhaupt verfügbar sind. Zudem können Sie sich auf die Angaben verlassen, da die Datengrundlage der Bundeslebensmittelschlüssel BLS ist.

In dieser Ampel finden Sie den Puringehalt und die Harnsäureäquivalente der jeweiligen Lebensmittel in der üblichen Verzehrportion. Die Grammangaben sind jeweils angegeben und können problemlos mit dem Dreisatz für jede andere Menge ausgerechnet werden. Die Ampelfarbe – Grün, Gelb oder Rot – zeigt Ihnen auf einen Blick, wie viele Harnsäureäquivalente eine Portion des Produkts enthält, also wie geeignet das Produkt in der angegebenen Menge für eine purinarme und damit harnsäurearme Ernährungsweise ist:

- Rot signalisiert, dass das Lebensmittel in der angegebenen Portionsgröße mehr als 85 mg Harnsäureäquivalente oder größere Mengen Alkohol enthält. – Vorsicht! Nur selten und in geringer Menge essen oder meiden. Wenn Sie diese Lebensmittel essen, müssen Sie aufpassen, dass Sie für den Rest des Tages nicht zu viel Purine beziehungsweise Harnsäure aufnehmen.

- Gelb steht für einen Gehalt der angegebenen Portion von 50 bis 84,9 mg Harnsäureäquivalenten. Davon dürfen Sie regelmäßig in üblichen Portionen essen. Aber selbstverständlich auch nicht zu viel, denn fünfmal 50 mg Harnsäureäquivalent entspricht der Summe von 250 mg. In jedem Falle sind mit Gelb gekennzeichnete Lebensmittel für Sie besser geeignet als rot gekennzeichnete.
- Grün bedeutet, die angegebene Portion enthält weniger als 50 mg Harnsäureäquivalente. Sie können 0 bis 49,9 mg Harnsäureäquivalent enthalten. Bei diesem Lebensmittel können Sie gern und sogar häufiger in der angegebenen Menge zugreifen. Aber natürlich auch nicht unbegrenzt, denn Sie müssen jeden Tag im Bereich des ärztlich vorgegeben Purin- beziehungsweise des Harnsäureäquivalents bleiben. In jedem Falle sind grün gekennzeichnete Lebensmittel besser geeignet als gelb gekennzeichnete und viel besser als Rot gekennzeichnete.

Zudem haben wir alkoholhaltige Getränke und Speisen, die alkoholhaltige Zutaten enthalten, mit einem Δ gekennzeichnet, da sie diese strikt meiden sollten. Auch alkoholfreie Getränke wie alkoholfreier Wein, Bier oder Sekt sollten Sie meiden, da diese reichlich Purine enthalten.

10 wichtige Regeln bei Hyperurikämie und Gicht

1. Normalisieren Sie Ihr Gewicht behutsam (maximal 1 Kilogramm pro Monat abnehmen).
2. Meiden Sie purinreiche (harnsäurereiche) Lebensmittel.
3. Essen Sie viel ballaststoffreiche Lebensmittel – viel Gemüse (roh und gekocht) und Frischobst.
4. Bewegen Sie sich so oft und so lange wie möglich. Sport – an frischer Luft – ist sehr gesund für Sie!
5. Trinken Sie reichlich; am besten Leitungs- oder Mineralwasser. Täglich sollten es mindestens 1,5 bis 2 Liter sein. Verzichten Sie möglichst völlig auf Alkohol (insbesondere Bier und Hochprozentiges). Alkohol ist für Menschen mit Gicht nicht zu empfehlen und daher in der Tabelle grundsätzlich mit einem roten Punkt versehen!
6. Absolut tabu sind für Sie Fasten, Heilfasten, Null-Diät oder Crash-Diäten.
7. Essen Sie möglichst fettarme Milchprodukte und Eier, um eine optimale Eiweißversorgung zu gewährleisten.

8. Trinken Sie grundsätzlich keinen Alkohol, verwenden Sie Alkohol nicht als Zutat und vermeiden Sie Speisen strikt, die Alkohol enthalten könnten.
9. Verwenden Sie immer nur eine Purin-/Harnsäure-tabelle, um sich optimal ernähren zu können.
10. Meiden Sie auch alkoholfreien Wein, Sekt und alkoholfreies Bier.

Folgende Abkürzungen werden in den Tabellen verwendet:

Abkürzung	Bezeichnung
F. i. Tr.	Fett in der Trockenmasse
g	Gramm
fe.	Fett
glutenfr.	glutenfrei
i. D.	im Durchschnitt
kcal	Kilokalorien
ma.	mager
mf.	mittelfett
netto	Inhalt von Konserven nach dem Abtropfen
TK	tiefgekühlt