

Patienteninformation- Gicht

Gicht ist eine Erkrankung, die durch eine Ansammlung von Harnsäurekristallen in den Gelenken verursacht wird. Diese Ansammlung kann zu Entzündungen und Schmerzen führen. Eine gesunde Lebensweise und Ernährung spielen eine wichtige Rolle bei der Verwaltung von Gicht:

- **Gewichtskontrolle:** Übergewicht erhöht das Risiko für Gicht. Eine Gewichtsabnahme kann helfen, den Harnsäurespiegel zu senken und Gichtsymptome zu reduzieren.
- **Ausreichend Flüssigkeit:** Trinken Sie ausreichend Wasser, um den Harnsäurespiegel im Körper zu senken. Eine gute Flüssigkeitszufuhr hilft auch dabei, Harnsäure aus dem Körper auszuspülen.
- **Begrenzung von Alkohol:** Alkoholkonsum kann den Harnsäurespiegel erhöhen und Gichtanfälle auslösen. Es wird empfohlen, den Alkoholkonsum zu reduzieren oder ganz zu vermeiden, insbesondere Bier und Spirituosen.
- **Weniger zuckerhaltige Getränke:** Der Konsum von zuckerhaltigen Getränken wie Limonaden und Fruchtsäften kann das Gichtisiko erhöhen. Es ist ratsam, auf Wasser, ungesüßten Tee oder verdünnte Fruchtsäfte umzusteigen.
- **Begrenzung von purinreichen Lebensmitteln:** Purine sind Verbindungen, die im Körper zu Harnsäure abgebaut werden. Lebensmittel mit hohem Puringehalt, wie Innereien, bestimmte Fischarten (z.B. Sardinen, Hering), Fleischextrakte und Hülsenfrüchte, sollten in Maßen verzehrt werden.
- **Fettarme Milchprodukte:** Fettarme Milchprodukte wie fettarme Milch, Joghurt und Käse können in die Ernährung aufgenommen werden, da sie mit einem geringeren Risiko für Gicht assoziiert sind.
- **Obst und Gemüse:** Essen Sie reichlich Obst und Gemüse, da sie antioxidative Eigenschaften haben und entzündungshemmend wirken können. Bevorzugen Sie dabei Sorten mit niedrigem Fruchtzuckeranteil wie Beeren, Kirschen, Zitrusfrüchte, grünes Blattgemüse und Knoblauch.
- **Vollkornprodukte:** Vollkornprodukte sind eine gute Quelle für Ballaststoffe und können helfen, das Gewicht zu kontrollieren. Wählen Sie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, braunen Reis und Haferflocken.
- **Vermeidung von Fast Food und verarbeiteten Lebensmitteln:** Diese Lebensmittel enthalten oft hohe Mengen an gesättigten Fettsäuren, Transfetten und Zusatzstoffen, die entzündungsfördernd sein können. Es ist ratsam, sie zu vermeiden oder auf ein Minimum zu reduzieren.

Patient information- Gout

Gout is a condition caused by a build-up of uric acid crystals in the joints. This build-up can lead to inflammation and pain. A healthy lifestyle and diet play an important role in managing gout:

- **Weight control:** being overweight increases the risk of gout. Weight loss can help lower uric acid levels and reduce gout symptoms.
- **Drink enough fluids:** Drink enough water to help lower uric acid levels in the body. Good fluid intake also helps flush uric acid out of the body.
- **Limit alcohol:** Alcohol consumption can increase uric acid levels and trigger gout attacks. It is recommended to reduce or avoid alcohol consumption, especially beer and spirits.
- **Reduce sugary drinks:** Consuming sugary drinks such as soft drinks and fruit juices can increase the risk of gout. It is advisable to switch to water, unsweetened tea or diluted fruit juices.
- **Limit foods high in purines:** Purines are compounds that are broken down in the body to form uric acid. Foods high in purines, such as offal, certain types of fish (e.g. sardines, herring), meat extracts and legumes, should be eaten in moderation.
- **Low-fat dairy products:** Low-fat dairy products such as low-fat milk, yoghurt and cheese can be included in the diet as they are associated with a lower risk of gout.
- **Fruits and vegetables:** Eat plenty of fruits and vegetables as they have antioxidant properties and can have an anti-inflammatory effect. Prefer varieties with low fructose content such as berries, cherries, citrus fruits, green leafy vegetables and garlic.
- **Whole-grain products:** Whole grain products are a good source of fibre and can help control weight. Choose wholemeal bread, wholemeal pasta, brown rice and oatmeal.
- **Avoid fast food and processed foods:** These foods often contain high amounts of saturated fats, trans fats and additives that can be pro-inflammatory. It is advisable to avoid them or reduce them to a minimum.