

Wann sollte man die Harnsäure mit Medikamenten senken?

Dies muss im Einzelfall von der Schwere der Gicht abhängig gemacht werden.

Am häufigsten wird Allopurinol eingesetzt. Dieses Medikament kann insbesondere zu schweren Hautausschlägen und am Beginn der Therapie zu vermehrten Gichtanfällen führen.

Eine harnsäurespiegel-senkende Therapie sollte in dem Zeitraum bis mindestens 2 Wochen nach einem Gichtanfall nicht verändert oder begonnen werden.

Diese Patienteninformation beruht auf einer Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin.

Sie wird überreicht durch:

© Dr. med. Horst Prautzsch
Dr. med. Bettina Engel

Gestaltung: www.benedesign.de

Stand Juni 2014
Gültig bis August 2017

Weitere Informationen finden unter:

www.degam.de/leitlinien-51.html

Was ist ein Gichtanfall?

Ein Gichtanfall ist eine akute Entzündung meist nur eines Gelenks, die mit Rötung, Schwellung und starken Schmerzen einhergeht. Häufig sind Gelenke an Händen und Füßen, seltener auch mal das Knie betroffen. In den meisten dieser Gelenke lassen sich während der Entzündung Harnsäurekristalle nachweisen. Solche Kristalle kommen normalerweise im Körper nicht vor.



Wenn man einen Gichtanfall kurz nach seinem Beginn mit Medikamenten wie z.B. Prednisolon und/oder Diclofenac behandelt, verschwinden die Symptome meist innerhalb von einem Tag. Wenn man später mit der Behandlung beginnt, kann sich die Besserung etwas verzögern. Unbehandelt dauern die Schmerzen meist ca. zwei Wochen lang an.

Was ist chronische Gicht?

Bei manchen Menschen kommt es aus verschiedenen Gründen immer häufiger zu Gichtanfällen, und es können sich in selteneren Fällen auch dauerhaft Ablagerungen von Harnsäurekristallen im Körper bilden. Solch eine Ablagerung nennt man einen „Tophus“ (siehe Bild). Diese Ablagerungen können zu chronischen Beschwerden in Gelenken führen, das nennt man dann chronische Gicht.



Welche Rolle spielt die Harnsäure im Blut?

Je höher die Harnsäurekonzentration ist, desto höher ist auch das Risiko, Gicht zu bekommen. Es gibt viele Menschen, die eine hohe Harnsäure im Blut haben und nie an Gicht erkranken, und solche, die nur ganz selten einen Gichtanfall bekommen.

Auch andere Faktoren wie z.B. fettes Essen und Alkohol sind bekannte Risikofaktoren, die eine wichtige Rolle bei der Entstehung einer Gicht spielen.

Von erhöhter Harnsäure im Blutserum, auch Hyperurikämie genannt, spricht man in der Regel, wenn sie höher als $0,416 \mu\text{mol/l}$ ($=7 \text{ mg/dl}$) ist.

Was kann ich selbst tun, um nicht noch einmal Gicht zu bekommen und gesund zu bleiben?

Man weiß nicht sicher, in wie weit eine gesunde Lebensweise das Auftreten von Gichtanfällen beeinflusst. Es wird empfohlen, auf einen gesunden und ausgewogenen Lebensstil zu achten.

GUT:

- Obst wie Honigmelonen und Pfirsiche, Kirschen, Gemüse, Salate, alles Vegetarische, auch wenn es viel Harnsäure enthält
- Oliven- und Rapsöl, Nüsse
- magere Milchprodukte
- Vitamin C
- viel Wasser trinken
- Viel Bewegung an der frischen Luft

SCHLECHT:

- Alkohol für Männer scheinen $1/4\text{l}$ und für Frauen $1/8\text{l}$ Wein am Tag nicht mit vermehrtem Auftreten von Gicht einherzugehen, die gleiche Menge an Alkohol in anderer Form, wie z.B. Bier und „Hochprozentigem“ aber sehr wohl
- Gesüßte Getränke, Fruchtsäfte
- fruchtzucker(fructose)reiche Nahrungsmittel wie Äpfel und Orangen
- Fettiges Essen, z.B. tierische Fette, die häufig in Wurstwaren und fettem Fleisch vorkommen
- Innereien, Muscheln und Krebse
- Rauchen