

SONJA CARLSSON

111 Rezepte gegen Gicht

Purinarm essen – Schmerzen lindern



humboldt

Auf diese Werte kommt es an

Körpergewicht: Bitte Normalgewicht anstreben!

Berechnung nach der Broca-Formel:

Körpergröße in Zentimetern (cm) minus 100 =

Normalgewicht in Kilogramm (kg)

Berechnung nach dem Body Mass Index (BMI):

Körpergewicht in Kilogramm (kg) geteilt durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat (m^2). Es ist eine Zahl ohne Einheit.

Normalgewicht: BMI: 19 bis 25

Harnsäurekonzentration im Blut

Unter 6,4 mg pro 100 ml Blutserum

Aus Purinen gebildete Harnsäure in der Ernährung

300 bis maximal 500 Milligramm (mg) pro Tag, maximal 3000 mg pro Woche. Die streng purinarmer Kost erlaubt nur 120 bis maximal 300 mg Harnsäure pro Tag bzw. 2000 mg pro Woche.

1 mg Purin entspricht 2,4 mg Harnsäure.

Für die einfache Umrechnung wird der Faktor 3 verwendet.

Blutdruck

Normalwerte anstreben! 80 : 120 Millimeter (mm) Quecksilbersäule (Hg) sind okay. Werte darüber sind kontrollbedürftig.

Gesamtcholesterin

Normalwerte anstreben! Maximal 200 Milligramm (mg) pro Deziliter (dl) Blut.

Trinken Sie viel!

Mindestens 2,5 Liter (Wasser, Tee) pro Tag sollten Sie trinken, damit die Niere die anfallende Harnsäure ausscheiden kann.

Reduzieren und bevorzugen

Reduzieren Sie den Verzehr von tierischen Lebensmitteln, insbesondere von Fleisch. Bevorzugen Sie Pflanzenkost.

SONJA CARLSSON

111 Rezepte gegen Gicht

Purinarm essen – Schmerzen lindern

2. Auflage





4	VORWORT
7	DIAGNOSE GICHT? DAS MÜSSEN SIE WISSEN!
8	Purine, Harnsäure, Hyperurikämie und Gicht
9	Ursachen der Gicht und der Schmerzen
10	Purinarme Kost gegen Schmerzen
11	Gesund essen, Harnsäurespiegel senken
11	Getreide und Getreideprodukte
12	Gemüse, Kartoffeln, Salat, Pilze, Hülsenfrüchte und Kräuter
14	Milchprodukte
14	Eier, Fette und Öle
15	Fisch und Meeresfrüchte
15	Fleisch, Schinken und Wurst
17	Desserts und Kuchen
17	Getränke, Drinks und Smoothies
19	111 REZEPTE GEGEN GICHT
20	Getreideprodukte
41	Gemüse, Kartoffeln, Salat, Pilze, Hülsenfrüchte und Kräuter
63	Milchprodukte und Käse
77	Eiergerichte
85	Fisch und Meeresfrüchte
97	Fleisch, Schinken und Wurst
117	Desserts und Kuchen
131	Getränke, Drinks und Smoothies

137 **LEBENSMITTEL UND IHR
HARNSÄUREGEHALT IM
ÜBERBLICK**

- 138 Eier und Fette
- 138 Milch, Milchprodukte, Käse
- 138 Fleischwaren
- 140 Fischwaren und Meeresfrüchte
- 141 Getreide und Getreideprodukte
- 142 Gemüse, Salat, Pilze, Hülsenfrüchte und
Kräuter
- 143 Sojaerzeugnisse
- 143 Obst
- 144 Schalenfrüchte, Nüsse, Samen und
Trockenobst
- 144 Getränke
- 145 Sonstiges

146 **REZEPTÜBERSICHT**



VORWORT

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

in Deutschland leiden etwa 1 bis 2 Prozent der Bevölkerung an Gicht. Betroffen sind demnach 820.000 bis über 1,6 Millionen Menschen. Vielfach wird die Gefahr, an Gicht zu erkranken, noch gar nicht erkannt, weil die Vorstufe, nämlich erhöhte Harnsäurewerte im Blut (Hyperurikämie), über Jahre schlummern kann. Männer sind mehr von Gicht betroffen als Frauen: Sie ist die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung bei Männern über 40 Jahren. Frauen sind durch die weiblichen Hormone (Östrogene) besser geschützt. Auch Erbfaktoren spielen für den Ausbruch der Gicht eine große Rolle.

Weitere Risikofaktoren sind Übergewicht, Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte, koronare Herzkrankheit und Diabetes Typ 2. Zusammen mit erhöhtem Harnsäurespiegel wird diese Diagnose als das metabolische Syndrom bezeichnet. Alle zusammen lassen sich aber durch eine gesündere Ernährung in den Griff bekommen!

Bei der Gicht handelt es sich um eine Stoffwechselkrankheit, die in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen hat. Die klassischen Risikofaktoren sind das männliche Geschlecht, hoher Alkoholkonsum und purinreiche Ernährung, die zu erhöh-

tem Harnsäurespiegel führt. Die genetische Veranlagung kann man nicht ändern, aber auf die anderen Faktoren haben wir Einfluss! Gicht gilt als typische Wohlstandserkrankung. Mit einer neuen Ernährungsweise werden die Weichen für eine deutliche Besserung der Risiko-Situation gestellt.

Gewohnheiten sind zwar wichtig – aber nicht immer gut! Gerade wenn es um Essgewohnheiten geht. Bei erhöhtem Harnsäurespiegel, der zur Gicht führen kann, müssen viele tierische Produkte, insbesondere rotes Fleisch und Innereien in den Hintergrund treten oder ganz vom Speiseplan gestrichen werden. Wie man auch „ohne“ sehr fein und abwechslungsreich kochen und essen kann, zeige ich Ihnen auf den folgenden Seiten. Bei meinen 111 Rezepten finden Sie für jeden Tag etwas Neues, und es wird gewiss nicht langweilig.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Kochen, guten Appetit – und vor allem Gesundheit!

Ihre

Sonja Carlsson

Diplom-Oecotrophologin





DIAGNOSE GICHT? DAS MÜSSEN SIE WISSEN!

Gicht gilt als typische Wohlstandskrankheit und wird in den meisten Fällen durch einen zu hohen Verzehr von purinreichen Nahrungsmitteln ausgelöst. Purine sind vor allem in tierischen Lebensmitteln enthalten, in pflanzlichen Produkten nur wenig. Allerdings gibt es auch eine familiäre Veranlagung zur Gicht. Ursächlich ist die Bildung von Harnsäure aus Purinen. Die Zusammenhänge zwischen Purinen, Harnsäure und Gichtattacken erfahren Sie auf den nächsten Seiten.



Purine, Harnsäure, Hyperurikämie und Gicht

Purine sind Bestandteile jeder Zelle und hauptsächlich im Zellkern lokalisiert. Deshalb enthalten nicht nur tierische Produkte, sondern auch pflanzliche Lebensmittel Purine in unterschiedlichen Mengen. Da pflanzliche Zellen größer sind als tierische, eine feste Struktur haben, und weil das pflanzliche Zellgewebe gröber ist, enthalten pflanzliche Produkte weniger Purine als tierische.

Hyperurikämie: Wie kommt der Begriff zustande?

Hyper = Zuviel
urik = Harnsäure
ämie = im Blut

Purine werden im Körper zu Harnsäure abgebaut, diese muss ausgeschieden werden. Bei Veranlagung zur Gicht (Hyperurikämie) funktioniert die Ausscheidung über die Niere nicht optimal, sodass es zur Harnsäureanreicherung des Blutes kommt. Auch eine fleischlastige Ernährungsweise und Alkohol tragen zu erhöhten Harnsäurewerten bei. Harnsäure kristallisiert aus und setzt sich in den Gelenken und Weichteilen fest. Diese Kristalle verursachen höllische Schmerzen bei Berührung

und Belastung. Zudem verändern sie die Gelenke, wie zum Beispiel Finger und Zehen. Es kommt zu Gichtknoten (Tophi), in denen sich die Harnsäurekristalle ansammeln.

Um die Harnsäurebelastung so niedrig wie möglich zu halten, ist es wichtig, dass Sie Ihre Ernährung purinarm gestalten. 1 Milligramm Purin entspricht 2,4 Milligramm gebildeter Harnsäure. Meist rechnet man Purin auf Harnsäure um, indem man ihn mal drei nimmt. Sollten Sie also einmal auf Purinangaben stoßen, so verdreifachen Sie die Werte und erhalten so die Menge der gebildeten Harnsäure, die schließlich für den Harnsäurespiegel des Blutes und für eine entsprechende Ernährung ausschlaggebend ist. Beachten Sie bei der Nahrungszubereitung stets die verwendeten Mengen und die Portionsgröße. Spargel beispielsweise liefert zwar pro 100 g „nur“ 25 mg Harnsäure; die übliche Menge auf Ihrem Teller beträgt bei dieser Edelgemüse aber nicht selten 500 g. Damit erzeugt die Spargelmahlzeit bereits 125 mg Harnsäure – völlig ohne Fleisch oder Schinken. Purinfrei sind Fette, Öle und die meisten Milchprodukte sowie Süßwaren. Gereifte Käsesorten enthalten kleine Purinmengen, die von den Käseereikulturen (lebende Zellen!) kommen. Auch gesäuerte Milchprodukte enthalten kleine Mengen an Purinen, die von den eingesetzten

Säuerungskulturen herrühren. Die Spitzenreiter im Puringehalt sind Innereien. Sie sind bei Hyperurikämie absolut tabu. Bedenken Sie stets auch die Art der Zubereitung: Haut an Geflügel und Fisch ist sehr purinreich (und cholesterinreich!). Sie sollte nicht mitgegessen werden. Gebratenes Fleisch enthält mehr Purine als gekochtes, weil Purine ins Kochwasser übergehen.

In den letzten 40 Jahren hat die Häufigkeit der Gicht in den westlichen Industrienationen deutlich zugenommen. Die Hauptursachen sind Veranlagung, Überernährung und fleischlastige Kost. Auch Alkohol fördert die Gicht. In Kriegs- und Notzeiten war Gicht völlig unbekannt.

Da Gicht vielfach mit anderen ernährungsbedingten Krankheiten verbunden ist, insbesondere mit Übergewicht und hohem Blutdruck sowie erhöhten Blutfetten, beachten Sie bitte auch die Fett- und Energiegehalte der Lebensmittel. Besorgen Sie sich am besten eine gute Nährstoff- und Kalorientabelle und schlagen Sie die benötigten Werte im Zweifelsfalle nach. In guten Nährstofftabellen finden Sie neben den Hauptnährstoffen auch Cholesterin, Ballaststoffe, Mineralstoffe, Vitamine und die Harnsäure.

Ursachen der Gicht und der Schmerzen

Die häufigsten Ursachen für einen erhöhten Harnsäurespiegel, der schließlich zur Gicht führen kann, sind eine purinreiche Kost, erhöhte Blutfettwerte und bestimmte Medikamente, die die Entstehung von Harnsäure steigern. Alkohol lässt den Harnsäurespiegel im Blut ebenfalls ansteigen.

Der Harnsäurespiegel steigt bei falscher Lebensweise an, insbesondere wenn die Veranlagung vorhanden ist, und endet schließlich in der Gicht. Gicht ist sehr schmerzhaft. Sie betrifft vor allem die Fingergelenke (Daumengrundgelenk, Gichtfinger) und die Zehengelenke (Fußgicht, Podagra). Es treten Rötungen, Schwellungen und Gichtknoten auf. Die Rötungen und Schwellungen sind sehr schmerzempfindlich bei Berührungen und Druck und die Bewegung ist eingeschränkt.

Wo lagern sich Harnsäurekristalle ab?

- In Gelenken (vor allem Daumengrundgelenk und Großzehengrundgelenk),
- in Sehnenscheiden,
- in Knochen,
- in Nieren und im
- Bindegewebe.

Gichtknoten lassen sich entfernen

Die Tophi selbst sind nicht schmerzempfindlich. In den Knoten befindet sich aber eine weißliche Masse, die hauptsächlich aus Harnsäureablagerungen besteht. Die Knoten verformen die Gelenke und machen sie geradezu unbeweglich. Mit Gichtfingern kann man kaum einen Stift halten, geschweige denn schreiben. Gichtknoten findet man auch am Rand der Ohrmuschel oder am Nasenrücken. Dabei handelt es sich jedoch um Erscheinungen im späten Stadium von Gicht. Bei frühzeitiger Behandlung lassen sich die Harnsäureknoten vermeiden. Sie lassen sich glücklicherweise selbst nach einer jahrelang andauernden Gichterkrankung reduzieren oder gar völlig abbauen. Außerdem kann man störende Gichtknoten operieren und entfernen lassen. Das verhindert die weitere Schädigung der Gelenke und Knorpel an den betroffenen Körperstellen. Der Arzt stellt per Röntgenaufnahme fest, wo die Gichttophi lokalisiert sind und kann entsprechend behandeln.

Purinarme Kost gegen Schmerzen

Wie eine Ernährung aussieht, mit der es Ihnen gelingt, Ihren Harnsäurespiegel effektiv zu senken, erfahren Sie im nächsten Kapitel. Die folgenden Lebensmittel sollten Sie aber unbedingt meiden bzw. stark reduzieren.

Fleisch- und Wurstkonsum einschränken

Jede Zelle besitzt einen Zellkern, in dem sich Purine befinden. Pflanzliche Zellen sind viel größer als tierische – somit erklärt es sich, dass auf 100 Gramm Pflanzenkost weniger Zellkerne kommen als auf 100 Gramm Fleisch. Weniger Zellkerne, weniger Purine, weniger Harnsäure.

Es bringt eine ganze Menge Vorteile, die Ernährung pflanzenbetont zu gestalten. Eine überwiegend pflanzliche Ernährung wirkt sich nicht nur auf die Harnsäurewerte positiv aus, sondern auch auf Ihr Gewicht, auf die Blutfettwerte und oft auch auf den Blutdruck. Im Rezeptteil finden Sie trotzdem köstliche Rezepte mit Fleisch, Schinken, Wurst, denn nicht jeder möchte sich ausschließlich vegetarisch ernähren. Wichtig ist, dass Sie mehr pflanzliche Lebensmittel auf dem Teller bringen – schon funktioniert es! Dabei kommt der Genuss bestimmt nicht zu kurz und der Geldbeutel wird nicht überstrapaziert. Zudem ist diese Ernährungsform gut für die ganze Familie!

Warum Alkohol bei Gicht gefährlich werden kann

Wie Sie schon wissen, lässt Alkohol den Harnsäurespiegel im Blut ansteigen. Daher sollten Sie Ihre Alkoholfuhr einschränken. Alkohol hemmt die Harnsäureausscheidung und erhöht somit die Harnsäure-

rekonzentration. Bei Bier kommt erschwerend hinzu, dass es beträchtliche Mengen an Purinen enthält. Alkoholfreies Bier weist zwar etwa gleich viele Purine auf wie normales Bier, hat aber kaum Alkohol und ist daher für Gichtpatienten etwas günstiger. Beim Wein ist es genau umgekehrt: Er enthält zwar keine Purine, hat aber dafür einen höheren Alkoholgehalt als Bier.

Bei fleischlastigen Mahlzeiten, die eiweißreich sind und viel Purin enthalten, ist die Niere sehr gefordert. Kommt Alkohol hinzu, wird die Nierentätigkeit behindert. Deshalb sind Gichtattacken nach festlichen Essgelagen und reichlichem Alkoholkonsum bei den Patienten vorprogrammiert. Bei Alkohol ist also Zurückhaltung angesagt!

Gesund essen, Harnsäurespiegel senken

Nur wenn Sie Ihre Harnsäure senken, können Sie auf Linderung hoffen. Dafür ist es unter anderem notwendig, die Ernährung auf purinarmer Kost umzustellen. Wie das funktioniert und welche Lebensmittel dabei eine wichtige Rolle spielen, erfahren Sie im folgenden Kapitel.

Getreide und Getreideprodukte

Getreideprodukte sind die Hauptnährstofflieferanten in unserer Ernährung. 55 Prozent unserer Nährstoffe sollen aus Kohlenhydraten stammen. Sie werden nur aus pflanzlicher Kost zugeführt, die auch die sehr wichtigen Ballaststoffe liefert. Stichworte sind Vollkorn und Vollwertkost. Getreide spielt darin eine tragende Rolle. Unter Getreideprodukten versteht man nicht nur Körner von Weizen & Co., sondern alles, was daraus entsteht: Müsli, Haferflocken, Nudeln, Grieß, Mehl und natürlich die große Palette der Brot- und Backwaren.

Wenn die Produkte aus dem vollen Korn hergestellt sind, enthalten sie mehr Mineralstoffe und Ballaststoffe, weil diese vor allem im Schalenanteil versteckt sind. Für Gichtkranke, die oft mit Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu kämpfen haben, sind gerade diese Substanzen sehr wichtig: Ballaststoffe binden Gallensäuren. Für die Fettverdauung werden diese aber gebraucht. Gallensäuren können im Körper aus Cholesterin gebildet werden. Der Körper entzieht dem Blut das Cholesterin, um daraus neue Gallensäuren zu „basteln“. Dadurch sinkt der Blutcholesterinspiegel. Für den Gichtkranke nur von Vorteil! Die Mineralstoffe – das sind Mengen- und Spurenelemente – halten das Säure-Basen-Gleichgewicht aufrecht und unterstützen die Immunabwehr.

Kohlenhydrate liefern mit 4,1 kcal pro Gramm genau so viel Energie wie Eiweiß. Bei einem Anteil von 55 Prozent an der Tagesenergiezufuhr dürfen Sie 1210 kcal aus Kohlenhydraten bestreiten. Das sind 295 Gramm! Gehen Sie mit reinen Kohlenhydraten wie Zucker und Süßigkeiten sparsam um.

Getreideprodukte sind unsere wichtigsten Kohlenhydrat-Lieferanten. Sie sorgen für die Sättigung, weil sie mit Ballaststoffen verbunden sind. Das fördert die Darmbewegung. In der Küche sind sie unverzichtbar, denn sie begleiten unsere Ernährung von morgens bis abends.

Gemüse, Kartoffeln, Salat, Pilze, Hülsenfrüchte und Kräuter

Die Palette der Gemüse- und Salatsorten bietet das Beste für unsere Ernährung! Pflanzliche Produkte sind kalorienarm, mineralstoff- und vitaminreich, enthalten kaum Fett und sind ideale Ballaststofflieferanten. Zudem liefern sie wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem unterstützen und sogar vor Krebserkrankungen schützen können. Die Zubereitungsmöglichkeiten sind fast grenzenlos: Sie schmecken gekocht, gedünstet, viele sogar roh im Salat. Allein Kartoffelrezepte

füllen ganze Bücher. Pilze sind gedünstet und gebraten ein Genuss! Hülsenfrüchte sind hervorragende Eiweißquellen, sie liefern je nach Sorte 80 bis 200 mg Harnsäure pro 100 Gramm Trockengewicht. Da es sich um das Trockengewicht handelt, sind sie in einer harnsäurekontrollierten Kost durchaus vertretbar, sofern nicht Fleisch und Wurst ihre Begleiter sind und sie nicht täglich auf den Tisch kommen. Ein Linsen-, Erbsen- und Bohneneintopf ist demnach erlaubt! Er lässt sich gut vorbereiten, schmeckt allen und sättigt gut.

Kräuter sind immer gut. Vor allem frische! Es gibt viele Kräuter, die zum Kochen geeignet sind und dabei ihr ganzes Aroma an die Gerichte abgeben. Dazu gehören die Mittelmeerkräuter Majoran, Thymian, Oregano und Rosmarin. Sie sind hitzebeständig, würzen aber aufgrund der fettlöslichen ätherischen Öle auch getrocknet. Ein bisschen Fett oder Öl sollte deshalb sein, damit sich die Aromastoffe voll entfalten können. Kerbel, Kresse, Petersilie, Schnittlauch, Dill, Melisse und Minze dagegen sollten nur frisch verwendet werden oder nur kurz mitgekocht oder mitgedünstet werden. Küchenkräuter gibt es auch tiefgefroren. Das ist eine gute Alternative, wenn man sie nicht aus dem eigenen Garten oder von der Fensterbank frisch zur Verfügung hat.



Eine überwiegend pflanzliche Ernährung wirkt sich positiv auf Ihre Harnsäurewerte aus.

Milchprodukte

Wie Sie bereits wissen, befinden sich Purine ausschließlich im Zellkern. Milch aller Fettstufen ist purinfrei, weil sie keine Zellen enthält. Gesäuerte Milchprodukte dagegen enthalten Milchsäurekulturen für die Ausbildung der typischen Flora, gleiches gilt für Käse. Demnach sind darin Purine enthalten – aber nur in minimalen Mengen! Keine Angst, Milch und Milchprodukte belasten den Harnsäurespiegel nicht. Sie sind die besten Eiweißlieferanten, weil man ja bei Fleisch kürzertreten muss. Sie gehören täglich auf den Speiseplan und sie sind von mager bis vollfett erhältlich. Bei Übergewicht greifen Sie besser zu fettarmer Milch, fettarmen Sauermilchprodukten und verwenden nur Käsesorten bis 45 % Fett in der Trockenmasse (F. i. Tr.). Bei Frischkäse ist Speisequark mit 20 % für jeden Zweck ideal, weil er einfach besser schmeckt als Magerquark, der oftmals mit Sahne oder Sauerrahm geschmacklich verbessert werden muss. Auch Magermilchjoghurt schmeckt pur nicht sonderlich gut, höchstens in gerührter Form und als Dressing mit Kräutern verfeinert. Verwenden Sie nur Naturjoghurt und geben Sie ganz nach Gusto frische Früchte, Nüsse und Honig dazu oder rühren Sie ihn cremig und mischen Sie ihn unter das Müsli! Die Palette der Milchprodukte ist so riesig, dass der Ge-

schmack gewiss nicht zu kurz kommt. Bevorzugen Sie bei den Sauermilcherzeugnissen frische Produkte ohne Früchte und Zusatzstoffe wie Gelatine, Verdickungsmittel, Speisestärke. Solche Produkte sind stets wärmebehandelt. Oft weisen sie den typischen Kochgeschmack auf, der nicht die charakteristische Frische hinterlässt. Lesen Sie das Etikett, leider ist alles oft sehr klein gedruckt! Mischen Sie Früchte Ihrer Wahl selbst darunter und süßen Sie nach Geschmack.

Eier, Fette und Öle

Fette und Öle enthalten keine Zellen, somit sind sie purinfrei und es entsteht daraus keine Harnsäure. Das Ei ist eine einzige Zelle. Purin sitzt nur im Eidotter, nicht im Eiweiß. Ein Ei bzw. ein Eigelb liefert 9 mg Harnsäure. Das ist wenig, deshalb dürfen Sie durchaus Eier verwenden. Wichtiger ist der Zusammenhang mit den anderen Faktoren, die im metabolischen Syndrom eine Rolle spielen, wie der Kalorien- und Cholesteringehalt. Wenn das „tödliche Quartett“ diagnostiziert wurde – dabei sind Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und Diabetes im Spiel –, ist beim Verzehr von Eiern Vorsicht geboten. Zwei bis drei Eier pro Woche und pro Person sind dann erlaubt. Als Rührei, Spiegelei und als gekochtes Ei zum Frühstück oder im Salat. Bedenken Sie,