

Was sind Hyperurikämie und Gicht?

Unter einer **Hyperurikämie** versteht man einen **erhöhten Harnsäurespiegel im Blut**. Eine Hyperurikämie liegt ab einem Wert von **6,8 mg/dl** Serumharnsäure im Blut vor. In der Literatur findet man dazu allerdings unterschiedliche Angaben. Eine Hyperurikämie erhöht das Risiko, an Gicht zu erkranken.

- Die **Gicht (Arthritis urica)** ist eine **Stoffwechselerkrankung**
- entsteht durch eine erhöhte Harnsäurekonzentration im Blut
- kommt in den **Industrieländern häufig** vor
- äußert sich in **akuten Gichtanfällen**
- kann über einen längeren Zeitraum unbehandelt zur **chronischen Gicht** führen

Der akute Gichtanfall

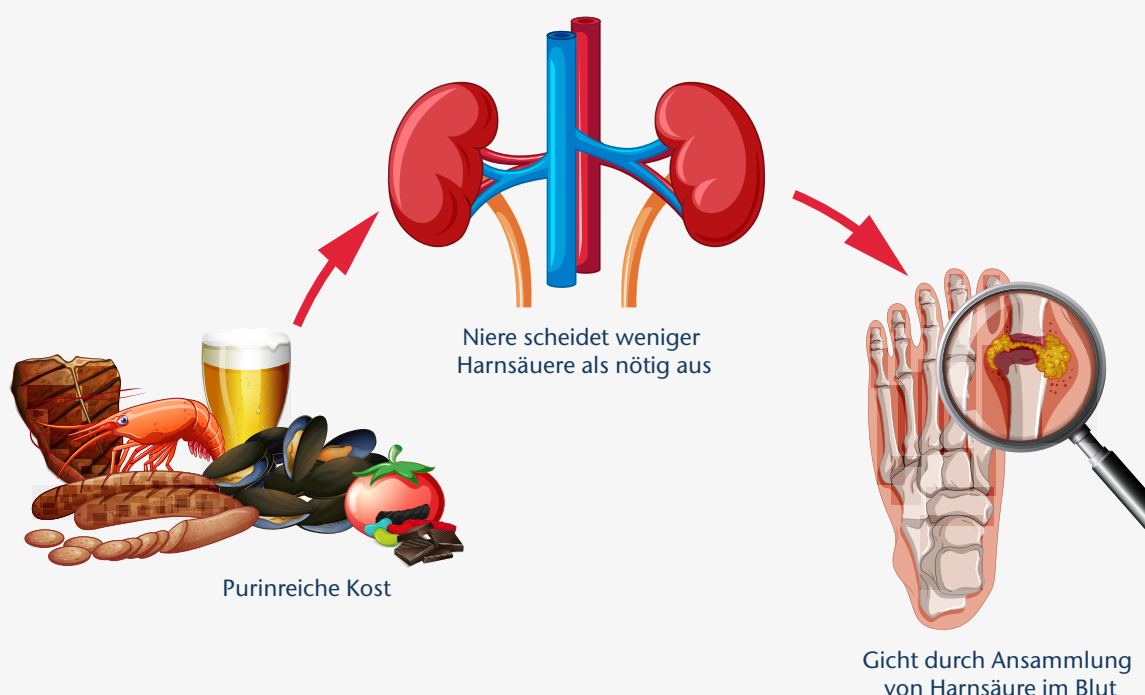
Auslöser ist die Ablagerung **winziger Kristalle aus Salzen der Harnsäure (Uratkristalle)**, vor allem in den Gelenken

- Tritt fast immer **plötzlich** auf (oft über Nacht)
- Meist ist **nur ein Gelenk** betroffen (Monoarthritis), häufig das **Großzehengrundgelenk (Podagra)**
- Der Anfall kann **sehr schmerzhaft** sein. Daneben können sich weitere klassische **Entzündungszeichen** zeigen wie Überwärmung, Schwellung und Rötung
- **Ohne Therapie** können die Attacken sich wiederholen, länger andauern und heftiger wehtun
- Auf Dauer kann es zur chronischen Gicht **mit schweren Gelenkschäden** und weiteren *Folgeerkrankungen* kommen

Wie häufig sind Hyperurikämie und Gicht?

Eine Hyperurikämie haben rund **20–30 Prozent der Männer** in westlichen Industriestaaten, aber nur etwa drei Prozent der Frauen.

Abbildung 1: Gicht durch hochpurine Lebensmittel



Hyperurikämie und Gicht

- Nach Schätzungen leiden **1 bis 2 Prozent der Deutschen** unter Gicht.
- Männer erkranken etwa **drei bis fünf Mal so häufig** wie Frauen.
- **Bei Männern treten Gichtanfälle meist ab dem 40. Lebensjahr auf.** Frauen erkranken in der Regel erst nach den Wechseljahren.

Stichwort Harnsäure

Harnsäure kann bis zu einem Grenzwert **natürlich gelöst** im Blut vorliegen.

Harnsäure ist ein Stoffwechselprodukt und entsteht beim **Abbau von Purinen**. Diese fallen im Zellstoffwechsel des Körpers an, werden aber auch mit der Nahrung aufgenommen.

Der Körper **kann Harnsäure nicht abbauen**. Sie wird zu etwa 75 Prozent über die Nieren/den Urin ausgeschieden, daneben über den Speichel, Schweiß und den Darm.

Steigt der Harnsäurespiegel im Blut auf 6,8 mg/dl oder mehr, kann sich Harnsäure **in Form von**

Kristallen in Körpergeweben ablagern.

Was sind die Ursachen von Hyperurikämie und Gicht?

Bei Gesunden ist der Harnsäurespiegel im Gleichgewicht. Bildet der Körper **zu viel Harnsäure** oder **wird zu wenig davon ausgeschieden**, steigt der Harnsäurespiegel im Blut (Hyperurikämie) und somit auch das Risiko für einen Gichtanfall.

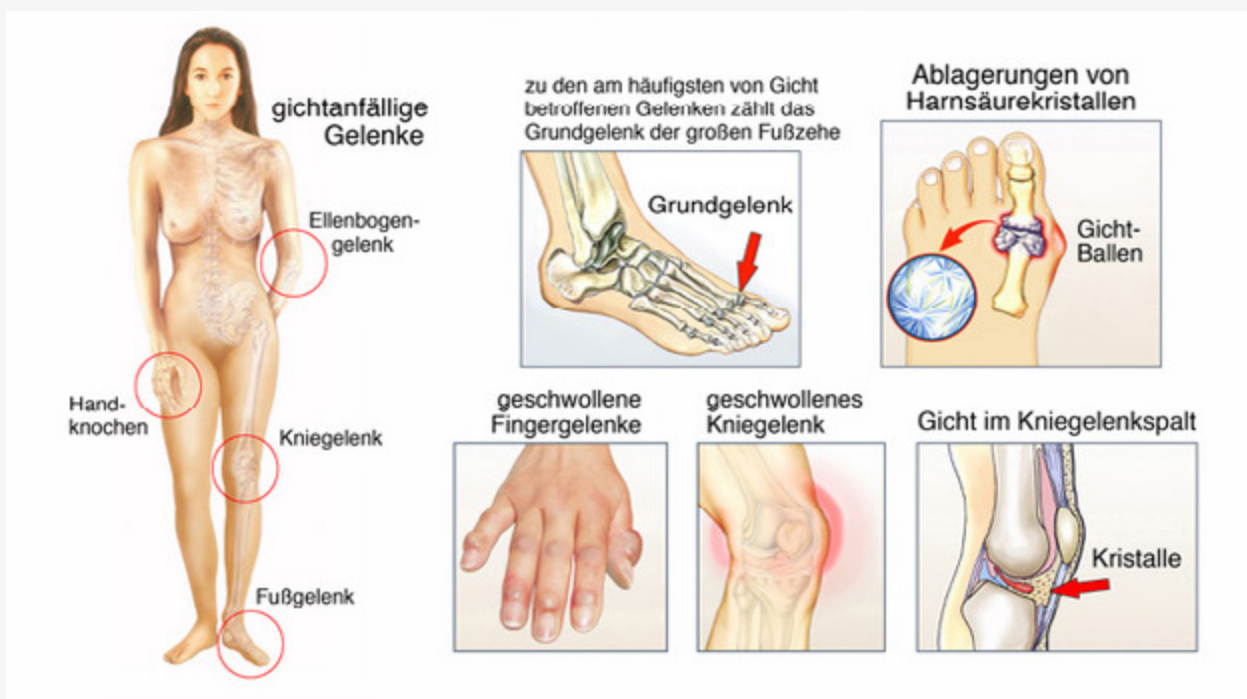
Es werden zwei Arten von Hyperurikämie (und Gicht) unterschieden.

Primäre Hyperurikämie/Gicht: Aufgrund eines erblichen Stoffwechseldefekts scheidet die Niere weniger Harnsäure aus als nötig wäre. Oder (sehr selten): der Körper produziert zu viel Harnsäure.

Sekundäre Hyperurikämie/Gicht: Erhöhter Harnsäurespiegel infolge von Krankheiten wie etwa Leukämien. Oder durch Störungen, etwa in Folge einer verminderten Harnsäureausscheidung nach Einnahme bestimmter Medikamente.

Je höher der Harnsäurespiegel im Blut ansteigt, desto höher wird auch das Risiko, einen akuten Gichtanfall zu erleiden.

Abbildung 2: Gicht



Hyperurikämie und Gicht



Die Bedeutung der Ernährung

Die Harnstoffkonzentration im Blut wird durch unsere Ernährung beeinflusst. Zu einem **Harnsäureanstieg** kann sowohl der Verzehr von Lebensmitteln führen, die die Harnstoffproduktion erhöhen (**purinreiche Kost**), als auch solche, die die **Harnstoffausscheidung vermindern** (z.B. Alkohol).

Folgende Lebensmittel können zu einem **erhöhten Harnstoffspiegel** beitragen:

- Innereien
- fette, Fisch-, Fleisch- und Wurstwaren,
- Krusten- und Schalentiere,

- fruktosereiche Nahrungsmittel und Getränke wie Softdrinks
- alkoholische Getränke und Spirituosen

Vor allem Patienten mit einem **metabolischen Syndrom** (der Kombination von Bluthochdruck, Diabetes mellitus, erhöhten Blutfettwerten und Übergewicht) neigen zu erhöhten Harnsäurespiegeln im Blut.

Stadien bei Gicht

Bei Gicht werden vier Stadien unterschieden:

Stadium	Symptome
Asymptomatische Hyperurikämie	Krankhaft erhöhte Harnsäurewerte Noch keine Symptome
Akuter Gichtanfall	Typischerweise nachts oder frühmorgens auftretende Gelenkentzündung, die nach wenigen Tagen abklingt. Sie ist oft mit starken Schmerzen , extremer Berührungsempfindlichkeit, Schwellung , Rötung und Überwärmung der betroffenen Region verbunden. Es kann auch zu Fieber und hoher Herzfrequenz (Tachykardie) kommen. Betroffen sind meist: <ul style="list-style-type: none">• Großzehengrundgelenk• Sprunggelenk• Fußwurzel• Lendenwirbelsäule• Kniegelenk• Hand- und Fingergelenke (vor allem im Daumen)
Interkritische Phase	Keine Symptome. Dieser Zeitraum zwischen akuten Gichtanfällen kann unterschiedlich lang sein.
Chronische Gicht	<ul style="list-style-type: none">• wiederkehrende Gichtanfälle• Gichttophi (knotige Verdickungen unter der Haut durch Ablagerung von Uratkristallen an oder in Gelenken). Können auch an der Ohrmuschel vorkommen• Gelenkschmerzen in Ruhe und bei Bewegung• mit der Zeit Gelenkverformungen• fortschreitende Gelenkzerstörung

Komplikationen bei Gicht

Nierenerkrankungen: Urat-Kristalle können sich in der Niere ablagern und das Gewebe schädigen oder Nierensteine bilden (auch ohne Gelenkgicht). Dadurch leidet die Nierenfunktion. Schlimmstenfalls kann es zum Nierenversagen kommen.

Gichtwunden: Urat-Kristalle können unter der Haut nahe den Gelenken knotenartige Ansammlungen bilden (Gichttophi, Gichtknoten). Brechen diese auf, können **chronische Wunden** entstehen.

Diagnose von Hyperurikämie und Gicht

Gicht wird bei der Anamnese und körperlichen Untersuchung häufig schon aufgrund typischer Beschwerden und mithilfe einer Gelenkuntersuchung diagnostiziert (oder bereits stark vermutet).

Zu den Symptom-Klassikern zählt das akute Auftreten heftiger **Schmerzen im Großzehengrundgelenk** nach einer Feier mit üppigem Essen und reichlich Alkohol.

Im Rahmen der weiteren Diagnostik können unter anderem Harnsäurekristalle in der Gelenkflüssigkeit bestimmt werden und bildgebende Verfahren zum Einsatz kommen.

Eine Hyperurikämie kann durch **Blutuntersuchungen** diagnostiziert werden.

Therapie und Prävention der Gicht

Hyperurikämie und Gicht sollten **konsequent behandelt** werden, um Komplikationen vorzubeugen.

Die Therapie der Gicht verfolgt drei Ziele:

Kurzfristige **Linderung der Schmerzen** und Entzündungshemmung bei einem akuten Gichtanfall, langfristig weiteren **Gichtanfällen vorbeugen** und das **Risiko für Folgeschäden senken**

Kurzfristig werden akute Gichtanfälle mit **entzündungshemmenden Medikamenten** behandelt.

Langfristige Maßnahmen zur Prävention weiterer Anfälle zielen darauf ab, den **erhöhten Harnsäurespiegel zu senken**.

Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten, vor allem:

- **Umstellung der Ernährung auf purinarme Kost** (weniger als 300 mg Purin pro Tag)
- Das heißt unter anderem weniger Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Fisch und Meeresfrüchte essen und weniger Alkohol (besonders Bier, auch alkoholfreies) sowie fruchtzuckerhaltige Getränke trinken.
- **Abbau von Übergewicht** (am besten allmählich mithilfe einer ausgewogenen Kost mit vorwiegend pflanzlichen, ballaststoffreichen Lebensmitteln und fettarmen Milchprodukten)
- Behandlung mit **harnsäuresenkenden Medikamenten**