



Nährstoffe

Purine / Harnsäure

Purine / Harnsäure

Beim Abbau der Purine entsteht Harnsäure, die bei manchen Menschen, vor allem Männern bei entsprechender genetischer Veranlagung, nicht in ausreichender Menge im Harn ausgeschieden werden kann. Folge ist ein erhöhter Harnsäurespiegel im Blut, der in Gelenken zu Ablagerungen von Harnsäurekristallen führt (=> Gicht). Als Folge der Gicht kann es auch zu Störungen der Nierenfunktion sowie Nierensteinen kommen.

Da es leichter ist, die aus Purinen gebildete Harnsäure zu bestimmen, wird in Lebensmitteltabellen häufig statt der Purine meist nur die gebildete Harnsäure angegeben, obwohl diese in Lebensmitteln praktisch nicht vorkommt. Zum Teil wird noch Purin N angegeben, wobei zur Umrechnung gilt, daß 1 mg Purin N 2,4 mg Harnsäureäquivalenten entspricht.

Purine werden etwa zur Hälfte mit der Nahrung zugeführt und zur anderen Hälfte im Körper selbst gebildet. Daß die Ernährung bei der Entstehung der Gicht eine bedeutende Rolle spielt, zeigt sich darin, daß in Mangelzeiten, wie z.B. nach Kriegen, die Gichthäufigkeit stark abnimmt und früher fast nur in höheren gesellschaftlichen Schichten vorkam.

Die Gicht kann zwar relativ einfach medikamentös behandelt werden, sinnvoller ist es jedoch zuerst diätetische Maßnahmen durchzuführen, da Gicht häufig mit anderen Zivilisationskrankheiten einhergeht, die bei einem medikamentösen Erfolg der Gichtbehandlung trotzdem bestehen bleiben.

Zur diätetischen Behandlung der Gicht sollte primär ein bestehendes Übergewicht durch eine Reduktionskost abgebaut werden. Außerdem sollte auf die Zufuhr purinreicher



Nährstoffe

Purine / Harnsäure

Lebensmittel (Innereien und bestimmte Fischarten wie Ölsardinen, Sardellen und Hering) verzichtet und die Fleischzufuhr auf 150 g/Tag beschränkt werden. Es wird dabei unterschieden zwischen "streng purinarmen" (< 150 mg Harnsäure/Tag) und "purinarmen" (< 300 mg Harnsäure/Tag oder < 2000 mg/Woche) Diäten.

Erstere sind mehr für akute Gichtanfälle gedacht, da sie langfristig kaum einzuhalten sind. Außerdem sollte die Ernährung den allgemeinen Regeln entsprechen, da das relativ purinreiche Vollkornbrot sicher nicht die Ursache einer Gicht ist. Gleiches gilt für die sehr purinreichen Hülsenfrüchte, wobei hier ein Verzicht relativ einfach ist und sicher nicht zu Ernährungsmängeln führt. Praktisch purinfrei sind dagegen Milch und Eier.

Für die Auslösung eines Gichtanfalls sind in erster Linie eine hohe Fett- und Alkoholfuhr verantwortlich, die häufig durch eine medikamentöse Behandlung nicht aufgefangen werden kann. Auch durch totales Fasten kann der Harnsäurespiegel deutlich ansteigen und einen Gichtanfall auslösen.