

Gicht




Ampel



TRIAS

So nutzen Sie die Tabelle richtig

Die Gicht-Ampel gibt Ihnen einen Überblick über 2.600 Lebensmittel, Fertigprodukte und Getränke. Hier finden Sie den Puringehalt und die Harnsäureäquivalente der jeweiligen Lebensmittel in der üblichen Verzehrportion. Die Ampelfarbe – Grün, Gelb oder Rot – zeigt Ihnen auf einen Blick, wie viele Harnsäureäquivalente eine Portion des Produktes enthält, also wie geeignet das Produkt in der angegebenen Menge für eine purinarme und damit harnsäurearme Ernährungsweise ist:

-  Rot signalisiert, dass das Lebensmittel in der angegebenen Portionsgröße mehr als 85 mg Harnsäureäquivalente oder größere Mengen Alkohol enthält. – Vorsicht! Nur selten und in geringer Menge essen oder meiden.
-  Gelb steht für einen Gehalt der angegebenen Portion von 50–85 mg Harnsäureäquivalenten. Davon dürfen Sie regelmäßig in üblichen Portionen essen.
-  Grün bedeutet, die angegebene Portion enthält weniger als 50 mg Harnsäureäquivalente. Bei diesem Lebensmittel können Sie gern und häufig in der angegebenen Menge zugreifen.

Folgende Abkürzungen werden in den Tabellen verwendet:

Abkürzung	Bezeichnung
F. i. Tr.	Fett in der Trockenmasse
g	Gramm
fe.	Fett
glutenfr.	Glutenfrei
i. D.	im Durchschnitt
kcal	Kilokalorien
ma.	Mager
mf.	Mittelfett
netto	Inhalt von Konserven nach dem Abtropfen
TK	tiefgekühlt

7

Regeln bei Hyperurikämie und Gicht

1. Normalisieren Sie Ihr Gewicht behutsam (maximal 1 Kilogramm pro Monat abnehmen).
2. Meiden Sie purinreiche (harnsäurereiche) Lebensmittel.
3. Essen Sie viel ballaststoffreiche Lebensmittel – viel Gemüse (roh und gekocht) und Frischobst.
4. Bewegen Sie sich so oft und so lange wie möglich. Sport – an frischer Luft – ist sehr gesund für Sie!
5. Trinken Sie reichlich; am besten Leitungs- oder Mineralwasser. Täglich sollten es mindestens 1,5 bis 2 Liter sein. Verzichten Sie möglichst völlig auf Alkohol (insbesondere Bier und Hochprozentiges). Alkohol ist für Menschen mit Gicht nicht zu empfehlen und daher in der Tabelle grundsätzlich mit einem roten Punkt versehen!
6. Absolut tabu sind für Sie Fasten, Heilfasten, Null-Diät oder Crash-Diäten.
7. Essen Sie möglichst fettarme Milchprodukte und Eier, um eine optimale Eiweißversorgung zu gewährleisten.



Sven-David Müller lebt für das Thema Ernährung. Sein Berufsweg wurde durch seine Erkrankung an Diabetes mellitus Typ 1 im Alter von 6 Jahren geprägt. Nach seinen Ausbildungen zum staatlich anerkannten Diätassistenten und Diabetesberater folgte ein Studium der angewandten Ernährungsmedizin. Seit mehr als 25 Jahren ist er in Beratung und Wissenschaft tätig. Als »Sherlock Food« klärt Sven-David Müller nicht nur über Ernährungsmythen auf, sondern ist Autor von 175 Sach-/Fachbüchern. Für seine Tätigkeit in der Ernährungsaufklärung wurde er 2005 mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet, 2013 erhielt er die Ehrendoktorwürde und 2014 wurde ihm die Ehrenmedaille für Wissenschaft und Kunst der Albert Schweitzer Gesellschaft verliehen. Sven-David Müller ist 1. Vorsitzender des Deutschen Kompetenzzentrums Gesundheitsförderung und Diätetik und leitet die Praxis sowie das Zentrum für Ernährungskommunikation, Diätberatung und Gesundheitspublizistik.

Sven-David Müller

Gicht-Ampel



TRIAS



6 Liebe Leserinnen und Leser

11 Wohlstandskrankheit Gicht

12 Gicht – so alt wie die Menschheit

15 Wie entsteht Harnsäure?

16 Warum steigt der Harnsäurespiegel?

18 Wann und wie entsteht Gicht?

22 Therapie

24 Gichtdiät = purinreduzierte Kost

27 Übergewicht sehr langsam reduzieren

29 Reichlich trinken

31 Eine rundum gesunde Ernährung

37 Wie Sie die Tabelle nutzen können

41 Gicht-Ampel

117 Service

117 Hilfreiche Adressen

117 Buchtipps

117 Linktipps

Liebe Leserinnen und Leser,

unsere Lebensmittel sind Mischungen aus unzähligen Inhaltsstoffen, die alle eine mehr oder weniger ausgeprägte Wirkung auf unseren Körper haben. Fehlen einzelne Stoffe, kann das komplizierte Regelwerk des menschlichen Organismus nicht mehr einwandfrei funktionieren. Ein Zuviel oder Zuwenig einzelner Inhaltsstoffe kann zu Krankheiten führen oder sie verstärken – es kann aber auch zur Heilung und Behandlung beitragen. Einer dieser Inhaltsstoffe sind die Purine, die im menschlichen Körper zu Harnsäure abgebaut werden. Ein erhöhter Harnsäurespiegel führt zur Gicht. In Deutschland leiden viele Millionen Menschen unter erhöhten Harnsäurewerten und viele haben auch die Symptome der Gicht. Bei bestimmten Harnsäurewerten im Blut kommt es bei ihnen zu einem schmerzhaften Gichtanfall. Bei kaum einer anderen Erkrankung ist die Diätetik so etabliert und führt eine Ernährungsumstellung so maßgeblich und direkt zum Erfolg.

»Lasst eure Nahrungsmittel eure Heilmittel sein und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel!«, sagte der griechische Arzt Hippokrates vor über 2400 Jahren. In den

letzten Jahrzehnten jedoch wurde in den Industrienationen ein stetiger Anstieg chronischer nicht übertragbarer ernährungs(mit)bedingter Krankheiten festgestellt. Die Gicht ist eine klassische Wohlstandserkrankung, die auf eine Ernährungstherapie hervorragend anspricht.

In meiner Diätsprechstunde an der Universitätsklinik Aachen und jetzt in meiner Praxis habe ich täglich Patienten mit erhöhten Harnsäurewerten beraten. Bei kaum einer ernährungsmitbedingten Krankheit spielt die Ernährungsweise eine so große Rolle. Durch eine gezielte Ernährungsumstellung lassen sich Gichtanfälle vermeiden. Außerdem ist bei dauerhafter Einhaltung der Ernährungstherapie auch die Möglichkeit gegeben, dass Medikamente in der Dosierung reduziert werden können oder ganz überflüssig werden. Die Ernährung ist für die Aufrechterhaltung bzw. Wiederherstellung der Funktionen des menschlichen Organismus unerlässlich. Bei einer Vielzahl von Erkrankungen spielt die Ernährungsweise eine wichtige Rolle in der Krankungsentstehung und/oder der Krankungsbehandlung. In meiner Sprechstunde im Zentrum und in der Praxis für Ernährungskommunikation, Diätberatung und Gesundheitspublizistik (ZEK) bin ich häufig mit den speziellen Problemen von Gichtikern befasst, die Probleme in der Umsetzung von ernährungstherapeutischen Maßnahmen haben.

Ich habe für meine Patienten ein System entwickelt, das es ihnen einfach macht, die richtigen Lebensmittel zu essen. Mit der Gicht-Ampel, die sich bei meinen

Patienten und Lesern seit vielen Jahren bestens bewährt hat, können Sie auf einen Blick erfassen, welche Lebensmittel den Harnsäurespiegel im Blut erhöhen und welche nicht. Solche Tabellen sind wirklich wichtig und der Umgang damit ist leicht zu erlernen. Ich habe ein Konzept entwickelt, das so einfach wie die Ampel ist. Ich bin selbst seit 35 Jahren Typ-1-Diabetiker und weiß, wie kompliziert normale Nährwert-Tabellen oft sind. Mit der Gicht-Ampel möchte ich Ihnen den Alltag erleichtern. Das praktische Format erleichtert Ihnen auch die Mitnahme in den Supermarkt. Keine Angst, Sie müssen nicht dauerhaft alles abwägen. Aber zu Beginn Ihrer Ernährungsumstellung sollten sie abwägen, um Sicherheit bei der Einschätzung der Portionen zu bekommen.

Aus dem breiten Lebensmittel- und Produktangebot in den Supermärkten die richtige Auswahl zu treffen, fällt bei Erkrankungen, die eine diätetische Therapie erforderlich machen, noch schwerer als ohnehin schon. Die Gicht-Ampel setzt hier entscheidende Signale. Durch ihre Gestaltung nach dem Ampel-Prinzip zeigt sie dem Nutzer, ob Lebensmittel und Speisen besonders empfehlenswert, akzeptabel oder kaum empfehlenswert für ihn sind. Ich wünsche Ihnen allzeit eine gute Gesundheit, niedrige Harnsäurewerte und dass durch diese Tabelle keine schmerzhaften Gichtanfälle bei Ihnen mehr vorkommen. Bitte nutzen Sie nur eine Tabelle, denn viele Tabellen haben unterschiedliche Quellen und das führt oft zur Verwirrung.

Ich bin mir sicher, dass Sie von meiner Gicht-Ampel profitieren und Ihr Krankheitsverlauf eine positive Wendung nimmt! Ich freue mich, wenn Sie mir Anregungen, Kritik oder Fragen zusenden. Damit geben Sie mir die Möglichkeit, bei den nächsten Auflagen noch intensiver auf Ihre Belange eingehen zu können.

Ich wünsche Ihnen allzeit gute Harnsäurewerte und freue mich, wenn Ihnen meine Gicht-Ampel hilft, Gichtanfälle zu vermeiden.

Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sven-David Müller'.

Sven-David Müller, M.Sc.

Master of Science in Applied Nutritional Medicine
(Angewandte Ernährungsmedizin)

Staatlich anerkannter Diätassistent, Diabetesberater
der Deutschen Diabetes Gesellschaft

