**Ernährung und Bewegung: das Zipperlein austricksen**

**Gicht lässt sich oft vorbeugen**

**(Juli 2017) Als „Zipperlein“ bezeichnete man im 19. Jahrhundert etwas verniedlichend einen akuten Gichtanfall. Gicht betrifft deutlich mehr Männer als Frauen. Neben genetischer Veranlagung spielt hier auch die Ernährung eine Rolle, so die SIGNAL IDUNA.**

Gicht macht sich in der akuten Phase zu Beginn mit unregelmäßigen, sehr schmerzhaften Anfällen bemerkbar. Hierbei entzündet sich zumeist ein Zehen- oder Fingergelenk, aber auch die Knie sind nicht selten betroffen. Ein solcher Anfall dauert unbehandelt bis zu ein paar Tagen. Danach geht die Entzündung wieder zurück. Wenn die Gicht chronisch wird, können sich die Gelenke verformen, und auch die Nieren erleiden Schaden bis hin zum Nierenversagen.

Gicht ist die Folge eines zumeist ererbten Stoffwechselproblems: Die Niere kann Harnsäure nicht in ausreichendem Maße ausscheiden. Harnsäure entsteht beim Abbau sogenannter Purine. Diese werden zum einen im Körper gebildet, aber andererseits auch durch die Nahrung zugeführt. Wird die Menge an Harnsäure so groß, dass sie sich nicht mehr im Blut lösen kann, bilden sich kleine Kristalle. Diese können sich in Gelenken und im Gewebe ablagern und sich später als Nierensteine oder Gicht bemerkbar machen.

Zwar bilden nur rund zehn Prozent der Menschen mit einem erhöhten Harnsäurespiegel (Hyperurikämie) Gicht aus. Die SIGNAL IDUNA empfiehlt aber dennoch, diesen Wert medizinisch überprüfen zu lassen, wenn Gichtfälle in der Verwandtschaft bekannt sind. Ist der Wert erhöht, lässt sich über den persönlichen Lebensstil aber effektiv dem Zipperlein vorbeugen.

Dabei kommen Betroffene nicht darum herum, ihre Ernährung konsequent umzustellen, zumal Hyperurikämie auch einer der Risikofaktoren für Arteriosklerose ist, sagt die SIGNAL IDUNA. In erster Linie heißt dies, purinreiche Lebensmittel zu meiden. Dazu gehören Fleisch, Wurst, bestimmte Fischarten wie Sardinen, aber auch Hülsenfrüchte und Bier. Alkohol generell sollte tabu sein: Er stimuliert im Körper die Produktion von Harnsäure und hemmt gleichzeitig deren Ausscheidung.

Auch Übergewicht erhöht häufig den Harnsäurespiegel und sollte daher reduziert werden. Aber Vorsicht: Die Gewichtsabnahme darf nicht erzwungen werden, sondern sollte über die Stellhebel Ernährung und moderate Bewegung erfolgen. Wer sein Gewicht „runterhungert“, riskiert erst recht einen Gichtanfall, da Hungern über den Abbau von Muskulatur im Körper viele Purine freisetzt. Gleiches gilt, wenn man übermäßig Sport treibt. Dann sind die Nieren mit der in den Muskeln produzierten Milchsäure beschäftigt, was wiederum den Harnsäurespiegel ansteigen lässt.

Generell gilt es bei erhöhtem Harnsäurespiegel, auf seine Ernährung zu achten, ausreichend zu trinken – Wasser oder ungesüßte Tees – und sich regelmäßig zu bewegen. Dann ist es in den meisten Fällen nicht nötig, auf harnsäuresenkende Medikamente zurückzugreifen.