

Lebensmittelauswahl bei adipösen Patienten – was muss in Hinblick auf kardiovaskuläre Risikofaktoren, inklusive Harnsäure, berücksichtigt werden?

Roswitha Siener, Bonn

Die Ernährungstherapie ist die Basis der Behandlung von Hyperurikämie und Gicht. Über die Lebensmittelauswahl kann die Harnsäurekonzentration im Serum und folglich die Ausscheidung im Harn stark beeinflusst werden. Eine Reihe von Nahrungsfaktoren kann dabei über verschiedene Mechanismen Einfluss auf die Konzentration von Harnsäure im Serum und die renale Ausscheidung nehmen.

Purine

Die Aufnahme von Purinen mit der Nahrung spielt eine wesentliche Rolle, da der Purinkatabolismus beim Menschen zum Endprodukt Harnsäure führt. Besonders hohe Purinmengen weisen Innereien sowie die Haut von Fisch, Geflügel und Schwein (Schweinekrustenbraten) auf. Sehr hohe Purinkonzentrationen sind auch in bestimmten Fischarten (z.B. Ölsardinen und Sprotten) sowie in Meeresfrüchten enthalten. Dabei spielt nicht nur die aufgenommene Purinmenge, sondern auch die Purinquelle eine Rolle. In epidemiologischen Studien erwiesen sich tierische im Vergleich zu pflanzlichen Purinquellen als stärker mit dem Gichtisiko assoziiert. Darüber hinaus können Lagerung und Zubereitung die Zusammensetzung und den Gehalt der Purine in Lebensmitteln beeinflussen.

Alkohol

Von praktischer Relevanz ist weiterhin ein hoher Alkoholkonsum. Alkohol stimuliert die endogene Harnsäuresynthese. Laktat, ein Abbauprodukt von Ethanol, hemmt kompetitiv die renale Harnsäureausscheidung. Darüber hinaus bewirkt Alkohol eine vermehrte Harnsäuresynthese. Beim Genuss von Bier ist neben den Effekten des Alkohols auch der Puringehalt zu berücksichtigen.

Fruktose, Sorbit und Xylit

Fruktose, Sorbit und Xylit können ebenfalls zu einem Anstieg der Serumharnsäurekonzentration beitragen. In einer kürzlich veröffentlichten epidemiologischen Untersuchung war das Gichtisiko signifikant mit der Fruktoseaufnahme assoziiert.

Fasten und proteinreiche Reduktionsdiäten

Auch beim Fasten kommt es aufgrund einer Steigerung der Ketonkörperbildung zu einer Hemmung der Harnsäureausscheidung und folglich zu einer Hyperurikämie. Darüber hinaus fördert ein hoher Konsum von tierischem Protein die Harnsteinbildung. In einer Studie an 10 gesunden Personen kam es während der Aufnahme der proteinreichen Reduktionskostformen im Vergleich zur üblichen Kost zu einer signifikanten Abnahme des Harn-pH-Wertes und einer signifikanten Zunahme der Exkretion undissoziierter Harnsäure mit negativen Folgen für das Harnsäuresteinbildungsrisiko.

Ernährungstherapie

Über die richtige Lebensmittelauswahl können Hyperurikämie und Gicht entscheidend beeinflusst werden. Grundlage der Ernährungstherapie ist die Normalisierung des Körpergewichts. Eine ausgewogene ovo-lacto-vegetabile Kost sollte bevorzugt werden, wobei fettarme Milch und Milchprodukte als Proteinlieferanten präferiert werden sollten. Darüber hinaus sollte die Purinzufuhr reduziert und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, vor allem in Form von harnneutralen und alkalisierenden Getränken, sichergestellt werden.