

Der Verwandtschaftsgrad von Gicht und Arthritis

Gicht zählt zu der schwersten Formen der Arthritis.

Die Harnsäure ist normalerweise im Blut gelöst und wird durch die Nieren gefiltert, bevor sie mit dem Urin ausgeschieden wird. Übermäßig viel Harnsäure und Ausscheidungsprobleme können zu Gicht führen.

Harnsäure kann scharfe, nadelähnliche Kristalle bilden, und deren Ablagerung erzeugt Schwellung, Rötung, Wärme, Schmerzen und Steifheit der Gelenke.

Eine Hyperurikämie (Erhöhung des Harnsäurespiegels) geht häufig mit anderen Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Fettleibigkeit, Nierenerkrankungen und erhöhten Blutfettwerten einher.

Purine als Auslöser

Worin sind Purine enthalten?

Man findet sie in tierischen Nahrungsmitteln, wie Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten, aber auch in Sojaprodukten und Hülsenfrüchten.

Gicht und Fructose

Fructose ist ein Einfachzucker, der oft in Verbindung mit Glucose- in vielen Nahrungsmitteln vorkommt.

Worin ist Fructose enthalten?

Fructose ist in süßen Früchten, Trockenfrüchten und mit Frucht verarbeiteten Nahrungsmitteln (wie Marmelade, Säfte, Joghurt, Fertigprodukte, usw.). Sehr hohe Mengen findet man in Maissirup, Agavendicksaft, Honig, Haushaltszucker und ähnlichem.

Gicht - 1. Stadium:

Schwellungen und Schmerzattacken

> Feststellbar durch erhöhte Harnsäure-Werte im Blut (Hyperurikämie), welche meist nicht medikamentös behandelt werden.

> Ohne Behandlung verschwindet das erste Stadium innerhalb von 3-11 Tagen und der Betroffene ist eine gewisse Zeit schmerzfrei.

Gicht - 2. Stadium:

> Es entsteht plötzlich ein heißes, rotes und geschwollenes Gelenk – meist am Großzehengrundgelenk, bzw. Knie

> Gichtanfälle beginnen meist in der Nacht im einzelnen Gelenk. Schon eine Bettdecke kann den Schmerz verschlimmern. Schüttelfrost und Fieber können hinzukommen.

> Faktoren wie Diabetes, Bluthochdruck, Alkohol, purinhaltige Lebensmittel, Medikamente, Verletzungen und Operationen können Auslöser sein.

Gicht - 3. Stadium:

> Tritt meistens innerhalb der nächsten zwei Jahre auf, darauf folgen weitere Anfälle.

> Keinerlei Symptome und funktionsfähige Gelenke.

> Unbehandelt werden die Attacken immer kürzer, schmerzhafter und länger.

Chronische Gicht

> Bleibt die Gichterkrankung über Jahre unbehandelt, kann sie sich zu einer chronischen Gicht entwickeln.

> Chronische Schmerzen und Entzündungsreaktionen entstehen aufgrund der großen Mengen abgelagerter Harnsäurekristalle

> Verdickungen, die meist in der Nähe eines Knöchels und Knorpels (z.B. Finger, Ohr) entstehen

Die sogenannte Pseudogicht, eine andere Form der Arthritis beruht auf der Ablagerung aus Calciumphosphat-Kristallen und nicht aus Harnsäure.

Ideale Ernährung für Gichtkranke

und auch zur Vorsorge bei sich anzeigendem erhöhtem Harnsäurewert zu empfehlen:.

- > glutenfreie Getreidesorten,
- > hochwertige kaltgepresste Öle, Avocado, Kokosnuss
- > Kartoffeln
- > Lupinie
- > Gemüse und Gemüsesäfte
- > Kräuter
- > Keimlinge
- > Smoothies

Das Trinken von ca. 2 Liter Wasser ist wichtig, damit die Harnsäure über den Urin ausgeschieden werden kann.

Eine basenüberschüssige Ernährungsweise hat viele Vorteile, z.B. für die Beweglichkeit, fühlbare Leichtigkeit und erkennbare Merkfähigkeit

Viele Frühlingsgrüße
Sybille Pfeifer