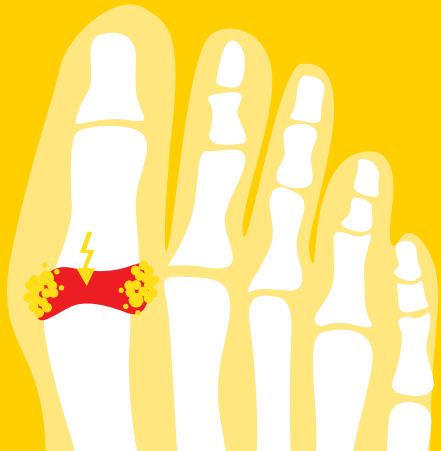


w wellion®

Ihre ÖSTERREICHISCHE Gesundheitsmarke

HYPERURIKÄMIE
(= ERHÖHTE HARNSÄUREWERTE)

RATGEBER



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Ernährung ist die erste Medizin, dies gilt auch bei erhöhten Harnsäurewerten. Das Ziel der Ernährungstherapie ist die Begrenzung der Purinzufuhr über die Nahrung sowie die Förderung der Harnsäureausscheidung.

Mit der entsprechenden Lebensmittel- und Getränkeauswahl tragen Sie aktiv zur Therapie bei. Damit verhelfen Sie sich und Ihrem Körper zu einem gesteigerten Wohlbefinden.

Dieser Ratgeber beinhaltet grundlegende Informationen und Empfehlungen rund um die Ernährung bei erhöhten Harnsäurewerten und soll Sie in der praktischen Umsetzung unterstützen.

Jeder Schritt am richtigen Weg bringt Sie dem Ziel näher!

*In diesem Sinne wünschen wir Ihnen alles Gute und viel Erfolg,
Diätologin Kristina Keresztesi, BSc und das Med Trust Team*

Was ist unter erhöhten Harnsäurewerten zu verstehen?

Erhöhte Harnsäurewerte werden in der Fachsprache als Hyperurikämie bezeichnet. Im alltäglichen Sprachgebrauch ist das damit assoziierte Krankheitsbild der Gicht bekannter. Dazu kommt es, wenn die erhöhte Harnsäure im Blut auskristallisiert und sich an Gelenken ablagert. Schmerzhafte Gelenksentzündungen, zumeist am Großzehengelenk, sind die Folge. Weiters entstehen bei chronischem Verlauf Ablagerungen im Weichteil- und Knorpelgewebe, welche als Gichtknoten (= Tophi) beispielsweise am Fingergelenk sichtbar werden.



Eine Hyperurikämie liegt ab einer Serumkonzentration von **> 6 mg/dl bei Frauen** und **> 7 mg/dl bei Männern** vor.

Messen der Harnsäure

Bei erhöhten Harnsäurewerten wird empfohlen 1x täglich eine Messung mit dem Wellion LUNA Trio durchzuführen, um den Erfolg einer Essensumstellung oder einer medikamentösen Therapie beurteilen zu können.

Der Normalbereich für einen gesunden Mann: 3,4-7,0 mg/dL (0,2-0,42 mmol/L)

Der Normalbereich für eine gesunde Frau: 2,4-6,0 mg/dL (0,14-0,36 mmol/L)

(Der Bereich dient nur als Referenz.)

wellion®
LUNA *trio*



GLU,
CHOL
& UA

- AUSWURFTASTE
- KEIN KODIEREN (GLUKOSEMESSUNG)
- ZUSATZFUNKTIONEN: CHOLESTERIN- UND HARNSÄUREMESSUNG



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

wellion® Skin Care Cream



• MIT 10% UREA
FÜR BESONDERS
INTENSIVE PFLEGE

• SCHUTZ GEGEN
TROCKENE HAUT



Wie kommt es zu einer Hyperurikämie?

Ursachen:

- hohe Purinzufuhr über die Nahrung
- gestörte Harnsäureausscheidung
- verstärkter Zellabbau z.B. bei raschem Gewichtsverlust, bei Chemotherapie

Die Harnsäureausscheidung erfolgt zu rund 80% über die Nieren und zu rund 20% über den Darm. Eine Störung in der Ausscheidung kann auf unterschiedliche Erkrankungsbilder zurückgeführt werden (z.B. auf eine Nierenfunktionsstörung).

In unserer Gesellschaft ist der veränderte Lebensstil (Überernährung, Bewegungsmangel) als Hauptursache zu nennen. So tritt die Erkrankung häufig kombiniert mit Stoffwechselstörungen wie Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfett- sowie Blutzuckerwerte auf. Dabei wird vom sogenannten „metabolischen Syndrom“ gesprochen.

Männer sind allgemein häufiger betroffen als Frauen.

Welchen Einfluss hat die Ernährung?

Die Ernährung ist die Basis in der Therapie von erhöhten Harnsäurewerten, unabhängig von der Ursache der Hyperurikämie.



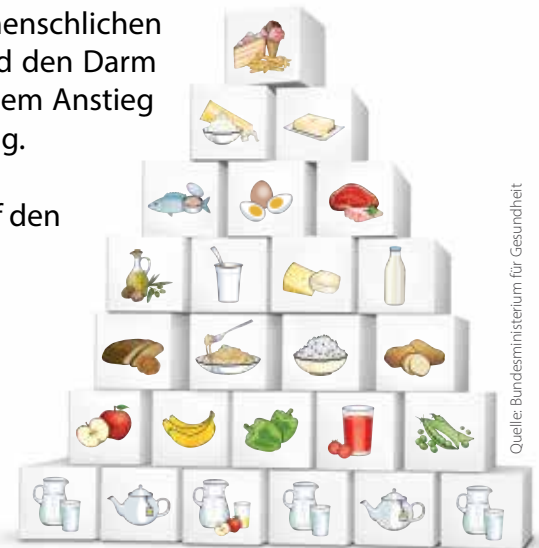
Die Ernährung soll einer purinarmen, pflanzenbasierten und ausgewogenen Mischkost entsprechen.



Was sind Purine?

Purine sind Proteinstrukturen in Nahrungsmitteln, die im menschlichen Organismus zu Harnsäure abgebaut und über die Nieren und den Darm ausgeschieden werden. Nicht alle Purinquellen führen zu einem Anstieg der Serumharnsäure und/oder einer reduzierten Ausscheidung.

Wie eine purinarme Kost in der Praxis umgesetzt wird, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

Grundprinzipien der Ernährungstherapie:

- Reduktion von tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst, Innereien, Meerestieren
- Konsum fettarmer Lebensmittel und Speisen
- Meiden einer hohen Fruktosezufuhr
- Täglicher Verzehr von fettarmer Milch und fettarmen Milchprodukten
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Meiden von Alkohol
- Normalisierung des Körpergewichts



Durch diätetische Maßnahmen können bei konsequenter Umsetzung harnsäuresenkende Medikamente nach ärztlicher Anordnung reduziert bzw. abgesetzt werden. Für den Therapieerfolg ist zu berücksichtigen, ob sonstige Medikamente eingenommen werden oder ein vermehrter Zellabbau vorliegt, wodurch eine Hyperurikämie verursacht werden kann.

Reduktion von tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst, Innereien, Meerestieren

Fleisch und Meerestiere sind purinreich und haben einen harnsäuresteigernden Effekt. Essen Sie daher Fleisch und daraus hergestellte Produkte (z.B. Wurst, Pasteten) nicht öfter als 3x pro Woche (1 Portion entspricht 120g Fleisch bzw. 50g Wurst).

Insbesondere Innereien (z.B. Leber, Nieren, Herz) haben einen hohen Puringehalt, weshalb sie gemieden werden sollen.

Fisch ist 1 - 2x wöchentlich à 120g empfohlen, da er förderlich für das Herz-Kreislaufsystem ist. Meeresfrüchte und Krustentiere hingegen sollten Sie nur sehr selten verzehren.

Konsum fettarmer Lebensmittel und Speisen

Ein hoher Fettkonsum hemmt die Ausscheidung der Harnsäure über die Niere, wodurch es zum Anstieg im Blut kommt. Setzen Sie fettarme Lebensmittel ein und achten Sie auf den sparsamen Umgang mit (Streich-) Fett und Ölen.

Tagesration:

**1 - 2 Esslöffel pflanzliches Öl zur Speisenzubereitung, für den Salat
max. 1 Esslöffel Streichfett.**

Meiden einer hohen Fruktosezufuhr

Fruktose (= Fruchtzucker) ist natürlicher Bestandteil von Obst, zusätzlich wird sie häufig als Süßungsmittel in Getränken und Lebensmitteln eingesetzt. Meiden Sie Fruchtsäfte, Smoothies sowie sonstige gezuckerte Getränke. Der tägliche Obstkonsum von max. 2 Portionen (= 2 Handvoll) ist unproblematisch. Fruktosereiche Obstsorten wie Bananen, Weintrauben sollen jedoch eingeschränkt werden.

Täglicher Verzehr von fettarmer Milch und fettarmen Milchprodukten

Milch und Milchprodukte können die Harnsäurekonzentration im Blut senken und sind gleichzeitig hochwertige Eiweißlieferanten. Dadurch eignen sie sich optimal zur Deckung des Eiweißbedarfs. Verzehren Sie täglich 2 – 3 magere Milchprodukte wie Naturjoghurt, Topfen, Buttermilch, fettarmen Schnittkäse.

wellion
CALLAlight



- **GROSSE ZAHLEN**
- **MAHLZEITEN-
MARKER**
- **EINFACHE
HANDHABUNG**

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Eine Flüssigkeitszufuhr von mind. 2 Litern pro Tag ist anzustreben, um die Ausscheidung der Harnsäure über die Niere zu erhöhen. Geeignete Getränke sind Wasser, Mineralwasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees.

Regelmäßiger Konsum von Kaffee kann die Senkung der Harnsäure unterstützen.

Meiden von Alkohol

Alkohol ist aufgrund des harnsäuresteigernden Effekts generell zu meiden. Dies beruht auf mehreren Ursachen, durch Alkoholkonsum wird die Harnsäureausscheidung gehemmt und zugleich die Bildung von Harnsäure in der Leber angeregt. Bier (auch alkoholfreies) enthält zusätzlich Purine, die die Harnsäurekonzentration im Blut erhöhen.

Normalisierung des Körpergewichts

Übergewicht ist assoziiert mit Hyperurikämie, weshalb eine schrittweise Gewichtsabnahme erfolgen soll. Gleichzeitig verhilft sie zu einer verbesserten Stoffwechselsituation bei Vorliegen von Bluthochdruck, erhöhten Blutfett- und Blutzuckerwerten. Radikaldiäten sind absolut zu meiden. Streben Sie eine langsame Abnahme von 0,5 – 1 kg pro Woche durch eine allgemeine Lebensstilveränderung an.

Hülsenfrüchte – günstig oder ungünstig?

Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen) und daraus hergestellte Produkte sowie manche Gemüsesorten (wie Spinat, Brokkoli) enthalten Purine, welche jedoch **keine** Auswirkung auf die Harnsäurekonzentration haben. Entgegen älterer Empfehlungen sollen diese Lebensmittel nicht eingeschränkt werden.

Die Kombination mit tierischen Puringuellen wie Fleisch ist zu meiden.

Praktische Tipps

- Entfernen Sie die Haut von Fisch, Geflügel und die Schwarte bei Schweinefleisch.
- Bereiten Sie bevorzugt Speisen mit geringerem Fleischanteil zu z.B. Reisfleisch, Chili con Carne.
- Meiden Sie geräucherte Produkte, da das Räuchern die Purinkonzentration erhöht
- Ersetzen Sie häufiger Fleischgerichte durch vegetarische Gerichte auf Basis von Getreide/-produkten und Gemüse (siehe Seite 12).
- Konsumieren Sie 3 Portionen Gemüse/Salat täglich und max. 2 Portionen Obst täglich (1 Portion = 1 Handvoll) - dies unterstützt eine bedarfsgerechte Vitamin C-Versorgung. Vitamin C hilft, die Harnsäure zu senken. Vitamin C-reich sind Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Paprika, Kohlgemüse, Kraut, Spinat
- Verzehren Sie Suppen auf Gemüsebasis anstatt Fleisch- und Knochensuppen, da Purine wasserlöslich sind.
- Meiden Sie Fertigwürzmittel und -saucen auf Fleischbasis sowie Fleischbrühwürfel. Verwenden Sie stattdessen Suppenwürfel auf Gemüsebasis ohne Hefeextrakt bzw. frische Kräuter und Gemüse zum Würzen.
- Wählen Sie fettarme Zubereitungsarten wie Kochen, Dünsten, Dämpfen, Braten in wenig Öl, Dampfgaren.

Lebensmittelauswahl

	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Getränke	Wasser, (kohlenensäurehaltiges) Mineralwasser, Soda mit Zitrone, ungezuckerter Kräuter-/ Früchtetee → Mind. 2l täglich	Fruchtsäfte, Smoothies, Limonaden, Eistee, Mineralwasser mit Geschmack, Energy Drinks; alkoholische Getränke (Alkohol in Maßen unter ärztlicher Absprache), alkoholfreies Bier
Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze	Alle Gemüsesorten natur zubereitet oder roh, Salat als Beilage, Hülsenfrüchte, Pilze	fettreiche Zubereitungen z.B. eingemachtes/paniertes Gemüse; Kombination von Hülsenfrüchten mit Fleisch, Wurst, Innereien
Obst	Alle Obstsorten roh oder zubereitet z.B. Kompott → Max. 2 Obstportionen täglich	große Mengen an fruktosereichen Obstsorten (wie Bananen, Weintrauben, Kirschen)
Getreide & Getreideprodukte, Erdäpfeln	Brot, Gebäck, Teigwaren, Reis, Knödeln, Polenta, Couscous, Hirse, Buchweizen,... → bevorzugt in Vollkornvariante, Erdäpfeln	fettreiche Zubereitungen von Erdäpfeln wie Pommes, Kroketten

	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Milch & Milchprodukte	(Fettarme) Milch und Milchprodukte wie Naturjoghurt, Topfen, Butter-, Sauermilch, Kefir, Skyr	Milchprodukte mit Fruchtzubereitung wie Fruchtjoghurt, -buttermilch; fettreiche Käsesorten
Fette & Öle	Maßvolle Verwendung von pflanzlichen Ölen für die Speisenzubereitung und den Salat sowie von Streichfett	(Butter-) Schmalz, Verhackertes
Fleisch & Fleischwaren	Mageres Fleisch von Geflügel, Rind, Kalb, Schwein,... Magere Fleischprodukte wie Schinken, Krakauer, Kalbspariser → max. 2 – 3x / Woche à 120g Fleisch oder 50g Wurst	Geflügelhaut, Schweinsschwarte; Innereien und daraus hergestellte Produkte wie Leberknödel, Milzschnitten; geräucherte Fleischwaren; fettreiche Produkte und Zubereitungen wie Paniertes
Fisch, Meeresfrüchte & Krustentiere	Alle Fischarten frisch, abwechselnd mager und fettreich → 1 – 2x / Woche à 120 g	Meeresfrüchte, Krustentiere, Fischhaut, Fischkonserven, geräucherte Fischwaren
Eier	3 Eier / Woche	fettreiche Eierspeisen z.B. Ham & Eggs
Fertigprodukte, Hefe, Süßigkeiten & Knabberartikel	Kalorienarme Desserts z.B. Naturtopfencreme mit Früchten, Apfelstrudel aus gezogenem Strudelteig, selbstgemachter Pudding; Süßigkeiten/ Knabberartikel in Maßen geeignet	Fertigprodukte, Fertigwürzmittel, -sauce; Hefereiche Produkte z.B. Gewürzmischungen auf Hefebasis; fettreiche Süßwaren z.B. Plunder-/ Blätterteiggebäck, Krapfen, Cremetorten



**NO
CODE**



- **KEIN KODIEREN**
- **KLEIN UND HANDLICH**
- **GROSSE ZAHLEN**

Ideen für vegetarische Speisen

Kalte Mahlzeiten:

- Mittelfetter Schnittkäse (35% F.i.T.) mit Brot und Gemüse (Tomaten, Paprika, Pfefferoni, Gurkerl)
- Topfenaufstrich (Liptauer, Ei-, Kräuter-, Kürbiskern-, Krenaufstrich) mit Vollkornbrot und Gemüse
- Kichererbsen-, Linsen-, Bohnenaufstrich mit Brot
- Hartes/weiches Ei mit Brot und Gemüsesticks
- Tomate-Mozzarella mit Grahamweckerl
- Griechischer Bauernsalat mit Schafkäse und Ciabatta
- Nudel-/Getreidesalat mit Käse oder Ei und Gemüse
- Bohnen-/Linsen-/Kichererbsensalat mit Gebäck
- Haferbrei mit Obst und Nüssen
- Grießkoch/Milchreis mit ungezuckertem Kompott/Fruchtmus

Warme Mahlzeiten:

- Spaghetti mit Tomatensauce oder Zucchinicarbonara
- Gefüllte Zucchinischiffchen mit Erdäpfeln
- Kürbisgemüse mit Polentaschnitten
- Fisoleneintopf mit Brot
- Linsengemüse mit Semmelknödel
- Cremespinat mit Röstkartoffeln und Spiegelei
- Strudeln aus gezogenem Strudelteig mit div. Füllungen wie Gemüse, Spinat-Schafkäse, Kraut, Kürbis
- Gemüse-, Spinat- oder Kürbislasagne
- Eiernockerl mit grünem Salat
- Krautfleckerl mit Salat
- Gemüse-Reispfanne mit gebratenem Tofu
- Erdäpfel-Brokkoli-Auflauf
- Kichererbsencurry mit Reis
- Gemüselaiabchen mit Kräutersauce und Petersilerdäpfeln
- Erdäpfelgulasch
- Topfenpalatschinken mit ungezuckertem Kompott
- Apfel-Reisaufwurf

Quellen:

Gröbner, W.: Hyperurikämie und Gicht. In: Biesalski, Hans Konrad et al. (Hrsg.): Ernährungsmedizin / Nach dem neuen Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer. 5. Auflage, Thieme-Verlag, Stuttgart, 2018, S.709–719.

Sautner, J. et al. (ÖGR – Arbeitskreis für Arthrose und Kristallarthropathien): Österreichische Ernährungs- und Lebensstilempfehlungen bei Gicht und Hyperurikämie. In: Zeitschrift für Rheumatologie, 7, Springer Verlag, Berlin Heidelberg, 2015, S.631-636.

Choi, HK et al.: Purine-rich foods, dairy and protein intake, and the risk of gout in men. In: N. Engl. J. Med. 350 (11), 2004, S.1093-1103.

Kaneko, Kiyoko et al.: Total Purine and Purine Base Content of Common Foodstuffs for Facilitating Nutritional Therapy for Gout and Hyperuricemia. In: Biol. Pharm. Bull. 37 (5). Japan, 2014, S.709-721.

Bundesministerium für Gesundheit: Die österreichische Ernährungspyramide, Online im WWW unter URL: <https://www.sozialministerium.at>

Ihre Wellion Club Vorteile - auf einen Blick





**Jetzt GRATIS Mitglied werden &
viele interessante Vorteile nutzen!**

Online anmelden unter

www.wellion.at/wellion-club

oder Anmeldekarte ausfüllen und an MED TRUST senden.

Persönliche Beratung & kostenloser Service

**Wir freuen uns auf Ihre Anliegen.
Bei Fragen zu unseren Produkten &
Services rufen Sie uns gerne an**

02626 / 64 190

Wir sind gerne für Sie da

Wellion CLUB & Service-Vorteil Registrierung

**O JA, ich möchte die Wellion Blutzuckermessgerät Service-Vorteile
in Anspruch nehmen, (bitte Karte vollständig ausfüllen)**

Wellion Geräte-Typ: _____

Wellion Geräte-Nr.: _____

Vorname _____

Name _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

e-Mail _____

Geb.Datum _____

Ich willige ein, dass die MED TRUST Handelsges.m.b.H., Gewerbepark 10, 7221 Marz, in
Folge als „MED TRUST“ bezeichnet, meine oben angegebenen personenbezogenen
Daten zum Zweck der Registrierung im Wellion Club und der Abwicklung der damit
verbundenen Serviceleistungen, nämlich der Verwaltung der Zusatzgarantie, der
Erstellung und Verwaltung des Diabeterausweises, der Lieferung der jährlichen Gratis-
Batterie, der Einladung für Servicetage und der Zubereitung des Wellion Journals sowie
MED TRUST per E-Mail über Veranstaltungen und Produkte der
MED TRUST Gruppe zu informieren. Ich bin einverstanden, dass MED TRUST
kostenfrei und ohne Angabe von Gründen mittels E-Mail an office@medtrust.at
oder mittels Brief an MED TRUST, Gewerbepark 10, 7221 Marz, widerrufen.
WEL154AT-2023-11

Datum/Unterschrift _____



Bitte freimachen,
falls Briefmarke
zur Hand



Tel.: (+43) 02626 / 64 190
Fax: (+43) 02626 / 64 190 - 77
DVR-Nummer: 0935859
E-Mail: office@medtrust.at

Antwortsendung

**MED TRUST Handelsges.m.b.H.
Gewerbepark 10
7221 Marz**

w wellion® Club

Gleich online anmelden unter
www.wellion.at/wellion-club

Wählen Sie Ihr GRATIS Wellion Messgeräte-Set
(inkl. 10 Blutzuckerteststreifen) als Willkommensgeschenk.
Informationen zu den Wellion Messgeräten
finden Sie auf www.wellion.at

Wunschgerät bitte ankreuzen:



Ihr Vorteil. Unser Service.



Ihre ÖSTERREICHISCHE
Gesundheitsmarke

Wir sind gerne für Sie da.

02626 / 64 190
office@medtrust.at
www.wellion.at

Persönliche Betreuung ist
unsere Stärke - seit über 25 Jahren.

Profitieren Sie von den vielen
kostenlosen Wellion CLUB Vorteilen.
www.wellion.at/wellion-club