



Was ist Gicht?

Gicht ist die Folge eines Harnsäureüberschusses im Blut. Die Krankheit äussert sich zu Beginn durch Schmerzanfälle in einzelnen Gelenken. Bei einem längeren, unbehandelten Verlauf werden die betroffenen Gelenke zerstört, es kommt zum Auftreten von sogenannten Gichtknoten und die Nieren können geschädigt werden.

Gicht macht sich durch Schmerzattacken an einem oder mehreren Gelenken bemerkbar. Der Gichtanfall ist mit einer akuten Gelenkentzündung verbunden und wird durch Ablagerungen von Harnsäurekristallen im Gelenk verursacht. Harnsäurekristalle können sich bei Patienten mit zuviel Harnsäure im Blut bilden. Andere Patienten mit erhöhten Harnsäurespiegeln haben dagegen keine Beschwerden. Warum nicht alle Patienten gleich betroffen sind, ist bisher nicht bekannt.

Das Auftreten von Gichtanfällen

Der Gichtanfall beginnt oft nachts und dauert mehrere Tage. Bei vielen Patienten ist der grosse Zeh betroffen. Das befallene Gelenk ist gerötet, geschwollen, überwärmt und schmerzt enorm. Sehr häufig geht ein Gichtanfall mit Fieber einher. Bei einigen Patienten tritt der Gichtanfall einmalig auf, bei anderen können dem ersten Gichtanfall weitere folgen. Schreitet die Krankheit weiter fort, werden die betroffenen Gelenke langsam zerstört. Oben erwähnte Gichtknoten finden sich häufig an der Ohrmuschel, den Ellenbogen, den Händen oder am Knie. In der Niere können sich Nierensteine bilden oder die Nierenfunktion wird gestört.

Ursachen und Auslöser

Gicht ist eine Folge erhöhter Harnsäurespiegel im Blut. Ursache dafür ist bei den meisten Patienten eine Harnsäure-Ausscheidungsstörung der Nieren. Daneben können Krankheiten, Medikamente oder eine ungünstige Ernährungsweise die Harnsäuremenge im Blut nachteilig beeinflussen. Für die plötzlichen Gichtanfälle sind verschiedene Auslöser bekannt.



Bei den meisten Patienten mit Gicht besteht eine anlagebedingte Harnsäure-Ausscheidungsstörung der Nieren. Der Harnsäuregehalt im Blut nimmt zu, weil nicht genügend Harnsäure ausgeschieden werden kann. Oft leiden die Patienten gleichzeitig an Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) oder erhöhten Blutfetten. Gicht kann auch auftreten bei Erkrankungen mit einem erhöhten Zellabbau, Nierenschäden oder bei zu hohem Alkoholgenuss. Schliesslich kommen auch Medikamente als Gichtursache in Frage (v. a. hoch dosierte harntreibende Mittel, sogenannte Diuretika).

Ein Gichtanfall wird meist durch Genuss von zuviel Alkohol oder durch zu üppige Mahlzeiten ausgelöst. Möglich ist eine Gichtattacke aber auch als Folge von Verletzungen, Operationen, einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr oder bei einer radikalen Fastenkur.

Behandlung und Medikamente

Bei weitem nicht alle Patienten mit erhöhtem Harnsäurespiegel im Blut bekommen später Gicht oder Nierensteine. Deshalb werden erhöhte Harnsäurespiegel in der Regel nicht gleich mit Medikamenten behandelt. Erste Massnahme ist eine Anpassung der Ernährung und eine Erhöhung der täglichen Trinkmenge. Übergewichtige sollten versuchen, langsam abzunehmen.

Zurückhaltung ist geboten bei Fleisch, deshalb schalten Sie am besten regelmässig fleischlose Tage ein. Generell günstig für Ihre Ernährung sind Früchte, Gemüse, Salat, Vollkornprodukte und Milcherzeugnisse. Da Alkohol den Harnsäurespiegel im Blut erhöht, ist Alkoholgenuss für Personen mit Neigung zu Gicht äusserst ungünstig.

Die Behandlung von Gicht richtet sich danach, ob ein akuter Gichtanfall behandelt wird oder ob weitere Anfälle vermieden werden sollen. Der Arzt entscheidet, wann eine Langzeittherapie notwendig wird.

Eine gichtfreie Zeit wünschend,

Dr. med. Claudio Lorenzet
www.lorenzet.ch