

## RATGEBER FÜR GICHTKRANKE

Sehr geehrte Patienten,

Sie leiden an Gicht. Hier werden einige vorbeugende Maßnahmen aufgeführt, die Sie beachten sollten.

Gewichtsreduktion, Ziel: Body-Mass-Index von 20-25 kg/qm (wird errechnet indem man das Körpergewicht durch die Körpergröße im Quadrat teilt)

Reichlich trinken, mindestens 2-2,5 l/Tag, es sollte eine Urinausscheidung von 1,5 l/24 Stunden erreicht werden. Starkes Schwitzen vermeiden (also keine Sauna), bei Flüssigkeitsverlust, vermehrte Flüssigkeitszufuhr.

Wenig Fleisch und Innereien, kein Gehirn, Leber, Niere, Bries, Anchovis, Fleischextrakt, Sardellen, Sardinen, Heringe, Makrelen, Muscheln, Austern, Schalentiere.

Strenges Fasten vermeiden. Achtung bei Chemotherapie, hier fällt viel Harnsäure an.

Alkoholverzicht, Alkoholexzess führt zur vorübergehender Hemmung der nierengestützten Harnsäureausscheidung.

Achtung bei wassertreibenden Medikamenten (sogenannte Diuretika), diese erhöhen den Harnsäurespiegel.

Mit herzlichen Grüßen,

Dr. med. Oliver Kohl