

Gicht

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Gicht ist eine Stoffwechselerkrankung. Bei einem Gichtanfall entzündeten sich einzelne Gelenke an Händen oder Füßen, manchmal auch an den Knien. Es entstehen Rötungen, Schwellungen und oft starke Schmerzen. Normalerweise klingt die Entzündung innerhalb von ein bis zwei Wochen ab. Beim ersten Gichtanfall und wenn die Anfälle häufiger als ein- bis zweimal pro Jahr auftreten, sollten Sie eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.^{1,2,3}

Woher kommen die Beschwerden?

Die Ursache von Gichtanfällen ist nicht eindeutig geklärt. Zu viel Harnsäure im Blut kann ein Auslöser sein.^{1,2,3}

Als Risikofaktoren gelten:^{2,5}

- ▶ Übergewicht
- ▶ Bluthochdruck
- ▶ Alkohol (v. a. Bier und „Hochprozentiges“)
- ▶ Einnahme von entwässernden Medikamenten (z. B. Diuretika)
- ▶ Ernährung mit viel Fleisch, Meeresfrüchten sowie Nahrungsmitteln bzw. Getränken mit hohem Gehalt an Fructose und sehr fettes Essen
- ▶ Unterfunktion der Niere(n) (Niereninsuffizienz)

Was kann ich selbst zur Vorbeugung tun?

Wenn Sie regelmäßig unter Gichtanfällen leiden, sollten Sie jedenfalls^{2,5,6,7}

- ▶ weniger Fett essen,
- ▶ weniger Alkohol trinken (auch kein alkoholfreies Bier),
- ▶ auf stark zuckerhaltige Getränke verzichten,
- ▶ abnehmen, falls sie stark übergewichtig sind, und
- ▶ viel Flüssigkeit (z. B. Wasser oder Kräutertee) zu sich nehmen (bis zu drei Liter pro Tag).

Ob spezielle („purinarmer“) Diäten gegen Gicht helfen, ist nicht erwiesen. Ernährungsexpertinnen und -experten empfehlen aber jedenfalls, weniger Fleisch, Wurst und bestimmte Fischarten (Hering, Forelle, Ölsardinen, Sardellen) sowie Schalentiere zu essen.⁶

Welche Behandlungen werden empfohlen?

- ▶ Bei einem akuten Gichtanfall hilft es oft, das Gelenk ruhig zu stellen und mit einem Eisbeutel zu kühlen, um die Schmerzen zu lindern.^{1,4}
- ▶ Wenn Sie starke Schmerzen haben, kann Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Medikamente verschreiben.^{1,2,4}
- ▶ Ein erhöhter Harnsäurespiegel allein ist noch kein Grund für eine Behandlung mit Medikamenten.^{2,4,5}
- ▶ Harnsäuresenkende Medikamente werden nur zur längerfristigen Behandlung bei häufigen bzw. sehr belastenden Gichtanfällen empfohlen. Sie sind vor allem dann sinnvoll, wenn bereits Komplikationen, wie Gichtknoten oder Nierensteine, aufgetreten sind oder die Nierenfunktion eingeschränkt ist. Sie sollten aber erst nach Abklingen der Symptome eingenommen werden.^{1,4,5}

Wann sollte ich eine Ärztin bzw. einen Arzt aufsuchen?

Wenn Sie zum ersten Mal einen Gichtanfall haben, sollten Sie zu Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt gehen, um die Ursachen für die Beschwerden abklären zu lassen. Sie werden auch beraten, welche Medikamente Ihnen am besten helfen können.¹

Sollten Sie öfter als ein- bis zweimal pro Jahr Gichtanfälle haben und sehr starke oder lang andauernde Schmerzen haben, sollten Sie jedenfalls ärztliche Hilfe suchen. Wenn die Gicht chronisch wird, können sich Gelenkschäden, Gichtknoten und Nierensteine entwickeln.^{1,2}

Gicht

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Wichtiger Hinweis: Diese Gesundheitsinformationen möchten Sie bei Ihren Entscheidungen unterstützen. Sie können aber das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen. Die Informationen wurden auf Grundlage der derzeit besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse erstellt. Bitte beachten Sie aber, dass sie keine verlässlichen Aussagen über Ihren individuellen Gesundheitszustand und die Entwicklung Ihrer Beschwerden treffen können.

Aktualisiert am: 28. Jänner 2024

Erstellung: Mag.^a Andrea Fried (Gesundheit Österreich GmbH)

Review: Dr.ⁱⁿ Susanne Rabady (Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin)

Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger,
1030 Wien, Kundmanngasse 21

Literatur

- 1 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2019): EBM-Guidelines. Gicht und Pseudogicht [online]. www.ebm-guidelines.at [Zugriff am 24.01.2024]
- 2 Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (2023): Diagnostik und Therapie der akuten Gicht. S2e-Leitlinie. AWMF-Registernummer 053-032a
- 3 Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (2018): Patienteninformation Gicht [online]. www.degam.de/files/Inhalte/Leitlinien-Inhalte/Dokumente/DEGAM-S2-Leitlinien/053-032b-akute-gicht/C3%B6ffentlich/Patienteninfo_Gicht_A4_08-02-2019.pdf [Zugriff am 05.01.2024]
- 4 Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie (2016): Langfassung zur S2e-Leitlinie Gichtarthritis (fachärztlich). AWMF-Registernummer 060-005 [abgelaufen]
- 5 Qaseem, A.; Harris, R. P.; Forcica, M. A.; Clinical Guidelines Committee of the American College of Physicians; Denberg, T. D.; Barry, M. J.; Boyd, C.; Chow, R. D.; Humphrey, L. L.; Kansagara, D.; Vijan, S.; Wilt, T. J. (2017): Management of Acute and Recurrent Gout: A Clinical Practice Guideline From the American College of Physicians. In: Ann Intern Med 166/1:58-68

- 6 Hauner, H.; Beyer-Reiners, E.; Bischoff, G.; Breidenassel, C.; Ferschke, M.; Gebhardt, A.; Holzapfel, C.; Lambeck, A.; Meteling-Eeken, M.; Paul, C.; Rubin, D.; Schütz, T.; Volkert, D.; Wechsler, J.; Wolfram, G.; Adam, O. (2019): Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). In: Aktuelle Ernährungsmedizin 44/06: 384-419
- 7 gesundheitsinformation.de (2022): Gicht [online]. www.gesundheitsinformation.de/gicht.html [Zugriff am 05.01.2024]

**Methodenhandbuch
und mehr Infos:**

