

Neigung zu Hyperurikämie (Gicht)

Betroffen sind nicht nur Patienten die sehr viel Fleisch essen, bei manchen Patienten gibt es andere Gründe für einen erhöhten Harnsäurewert im Blut. Dies kann eine pH-Verschiebung im Blut, also ein anderer Säurekoeffizient im Blut sein, dies kann auch eine anlagebedingte Purinstoffwechselschwäche sein.

Ich rate meinen Patienten sich nicht nur auf die harnsäuresenkenden Medikamente zu verlassen, sondern auch diätetisch die Essgewohnheiten umzustellen.

Gänzlich ungeeignet sind Innereien von Tieren, Fleischextrakt, Leber- und Blutwurst, teilweise auch Fisch, Kaviar und Schokolade. Bier verändert den pH-Wert in ungünstiger Weise.

Nicht ganz so ungeeignete Nahrungsmittel sind zum Beispiel Geflügelfleisch, Kalbfleisch, helles Rindfleisch, Schinken, Forelle, Kabeljau etc., weiße Bohnen, Erben, Linsen, Spinat, Pilze, Weißwein, Schorle etc.

Alle anderen Bestandteile unserer täglichen Nahrungsmittelzufuhr wie Getreide, Kartoffeln, Brot, Eier, Gemüse, Salate und Obst sowie Gewürze beeinflussen die Harnsäure nicht.

Als Orthopäde behandle ich harnsäurebedingte Erkrankungen wie: Schleimbeutelentzündungen, Sehnenscheidenentzündungen und Insertionstendinosen und Gelenksarthrosen. Wir wissen, dass sich Harnsäurekristalle im Gelenk auf die Knorpeloberfläche aufsetzen und diese Oberfläche fast reibeisenähnlich aufrauen. Es kommt zu raschem Knorpelverschleiß, zu raschem Aufbrauchen des Gelenkspaltes und damit zur Arthrose. Noch gravierender sind die Veränderungen im Bereich der Niere. Hier können die Veränderungen bis zum Ableben führen.

Es gibt natürliche, pflanzliche Extrakte, die den Harnsäurespiegel verändern. Verlassen Sie sich nicht nur auf die Medikamente, sondern ändern Sie ein wenig Ihre Essgewohnheiten.

Dies rät Ihnen Ihr Orthopäde Dr. med. C.-P. Hammerle