

Beratungsthema Gicht

Basensupplementierung bei Gicht als sinnvolle Begleittherapie

Die Beziehung zwischen Übersäuerung, pH-Wert und Harnsäureausscheidung ist wissenschaftlich belegt und bietet gute Möglichkeiten in der Prävention und Therapie bei Gicht. Es gibt mehrere Studien, die darauf hinweisen, dass ein saurer pH-Wert im Körper negative Auswirkungen auf die Ausscheidung von Harnsäure haben kann, was wiederum das Risiko für Gichtanfälle erhöht. Eine basische Ernährung oder die Supplementierung mit basischen Mineralstoffen ist eine sinnvolle Maßnahme bei der Gichtprophylaxe und Behandlung von Hyperurikämie.

Studie bestätigt eine höhere Ausscheidung der Harnsäure durch basische Ernährung

Gicht ist eine Stoffwechselerkrankung, die durch einen zu hohen Harnsäurespiegel im Blut (Hyperurikämie) verursacht wird. Harnsäure entsteht beim Abbau von Purinen, die in vielen Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst und Fisch enthalten sind. Diese zählen zu den säurebildenden Nahrungsmitteln. Normalerweise wird Harnsäure über die Nieren ausgeschieden. Bei Gicht reichert sich die Harnsäure im Körper an, wenn die Ausscheidung ineffizient oder die Produktion zu hoch ist. Das führt dazu, dass sich Harnsäure in den Gelenken ablagert und Kristalle bildet, die Entzündungen und starke Schmerzen verursachen (Gichtanfall).

Ob harmlose Harnsäure zu stark entzündungsfördernden Harnsäurekristallen ausfällt, entscheidet der pH-Wert des Gewebes und der Gewebsflüssigkeiten: Dies geschieht im sauren Milieu von pH 5,5.¹

Aktuelle Studien aus 2024 belegen den Zusammenhang zwischen einer Säurelastigen Ernährung und einem erhöhten Gichtisiko.²

Studien zeigen, dass mit einer basischen Ernährung ein höherer pH-Wert des Urins und damit eine erhöhte Ausscheidungsfähigkeit von Harnsäure erreicht wird (Abb. 1).

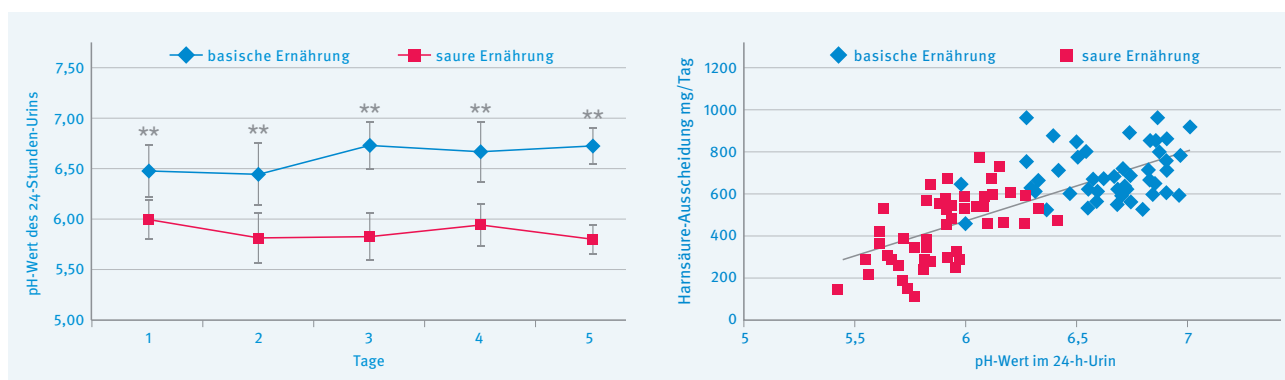


Abb. 1: Signifikant höherer pH-Wert des 24-Stunden-Urins bei Probanden mit basischer Ernährung im Vergleich zu Probanden mit saurer Ernährung (links). Eine basische Ernährung führt zu höherer Ausscheidung von Harnsäure als eine saure Ernährung (rechts).³ ** $p < 0,002$

Supplementierung mit Basen unterstützt die Gicht-Therapie mit Allopurinol

In einer Studie haben 70 Patienten (mit Harnsäure-Serumspiegeln > 7 mg/Tag) zusätzlich zur Standard-Gichtbehandlung mit Allopurinol ein Basenpräparat mit basischem Citrat eingenommen. In beiden Gruppen nahmen die Serumharnsäurewerte ab. Aber nur die Gruppe, die zusätzlich ein Basenpräparat mit Citrat supplementiert hat, erreichte einen

signifikanten Anstieg des pH-Werts im Urin und der Harnsäure-Clearance (Abb. 2). In einer Untergruppe von Patienten mit eingeschränkter Nierenfunktion verbesserte die zusätzliche Supplementierung mit dem Citrat-Basenpräparat die glomeruläre Filtrationsrate und damit die Nierenfunktion.⁴

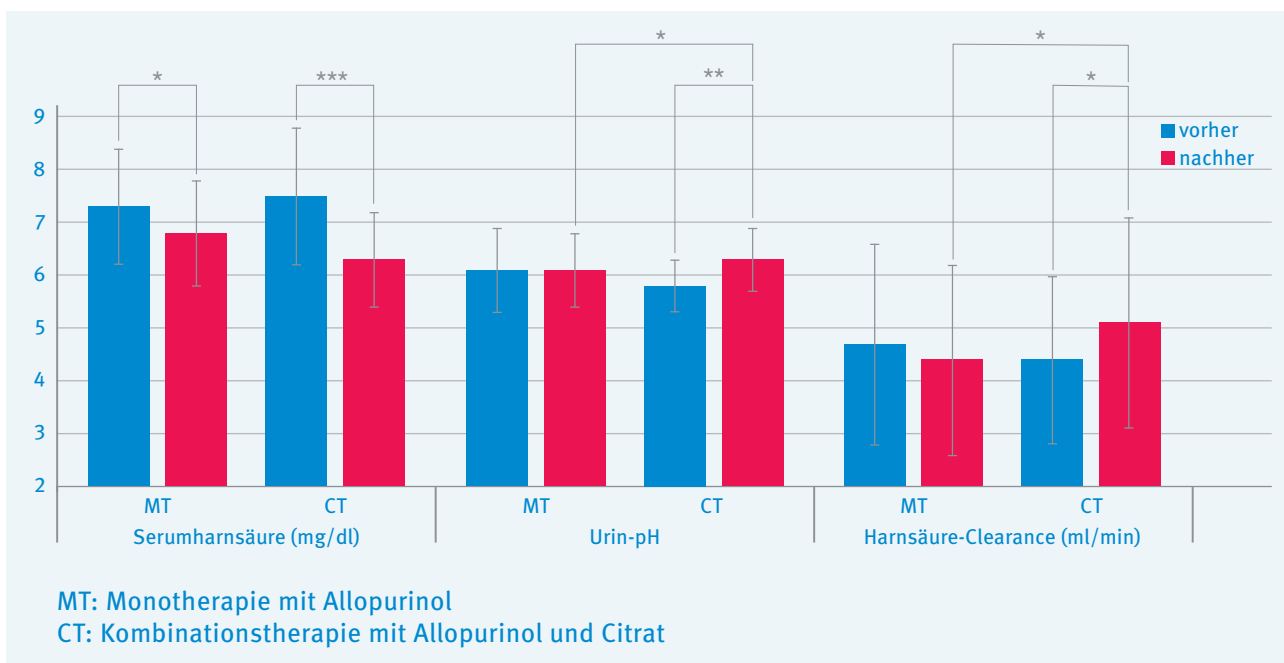


Abb. 2: Positive Auswirkungen einer kombinierten Therapie (CT) mit Allopurinol + Citratmischung im Vergleich zur Monotherapie (MT) nur mit Allopurinol.⁴ * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Quellen:

- ¹ Martillo et al., The crystallization of monosodium urate. Curr Rheumatol Rep. 2014 Feb;16(2):400.
- ² Seifi et al. Higher dietary acid load is associated with the risk of hyperuricemia. Int Urol Nephrol. 2024 May;56(5):1743–1749
- ³ Kanbara et al. Effect of urine pH changed by dietary intervention on uric acid clearance mechanism of pH-dependent excretion of urinary uric acid. Nutr J 11, 39 (2012).
- ⁴ Saito et al. The alkalinizer citrate reduces serum uric Acid levels and improves renal function in hyperuricemic patients treated with the xanthine oxidase inhibitor allopurinol. Endocr Res. 2010;35(4):145–54