



Erhöhte Harnsäure und Gicht: An basische Mineralstoffe denken!

Laut der Deutschen Gicht-Liga e.V. haben ca. 20 % der deutschen Bevölkerung überhöhte Harnsäurewerte, bekannt als Diagnose Hyperurikämie. Diese Patienten haben ein Risiko an Gicht zu erkranken.

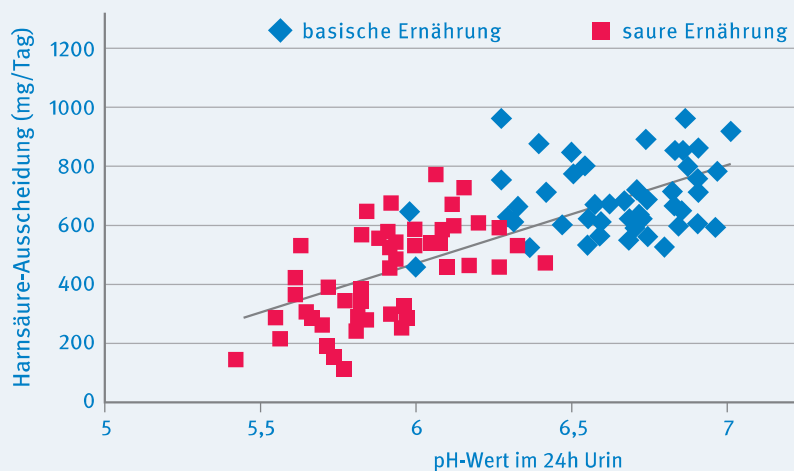
Gicht entsteht dann, wenn sich zu viel Harnsäure im Körper bildet und nicht mehr ausreichend ausgeschieden wird. Dann bilden sich sogenannte „Uratkristalle“, die sich in den Gelenken ablagern. Die Folgen sind schmerzhafte Entzündungen in den Gelenken, die sich als Gichtanfall äußern.

Was viele nicht wissen, die Ausscheidung der Harnsäure kann durch eine

basische Ernährung positiv beeinflusst werden. Wer sich basisch ernährt und ausreichend basische Mineralstoffe zuführt, kann die Harnsäureausscheidung unterstützen. Rechtzeitig auf eine hohe Zufuhr basischer Mineralstoffe achten, kann das Risiko für Gicht senken.

Basische Lebensmittel sind Obst, Gemüse und Salat. Aber auch Mineralwasser und Kräutertee zählen zu den basischen Lebensmitteln. Diese Lebensmittel sollten mindestens 50% der täglichen Mahlzeit sein. Das heißt, säurebildenden Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Käse, Milchprodukte und Brot weniger essen.

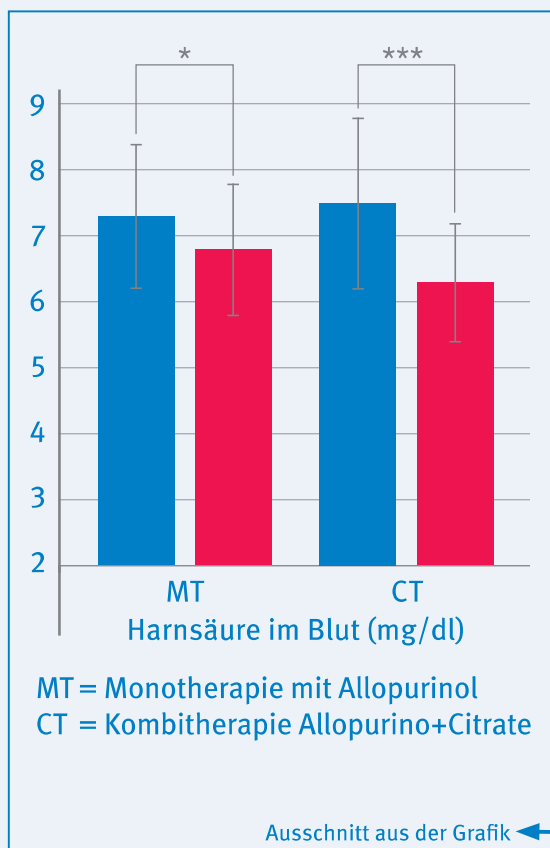
Höhere Ausscheidung von Harnsäure durch basische Ernährung



Eine Studie¹ zeigt, dass eine basische Ernährung zu einer höheren Ausscheidung von Harnsäure führt als eine säurelastige Ernährung. Je basischer man sich ernährt, desto basischer wird auch der Urin-pH-Wert. Je basischer der Urin-pH-Wert, um so höher ist die Harnsäureausscheidung.

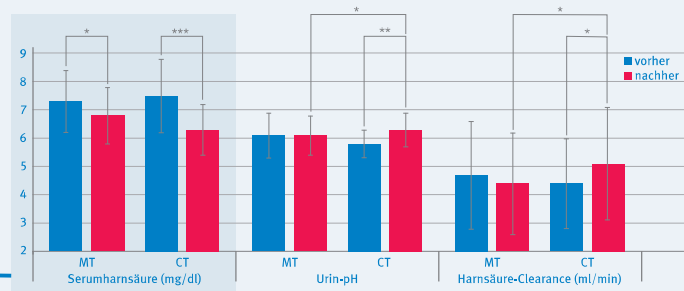
Basische Citrate unterstützen die Therapie mit Allopurinol

In einer weiteren Studie wurde untersucht, ob eine Behandlung der Gicht mit dem Gichtmittel Allopurinol durch die zusätzliche Gabe von basischen Mineralstoffen verbessert werden kann.



Ausschnitt aus der Grafik

Tatsächlich hat die Studie ergeben, dass die Patienten, die mit Allopurinol behandelt wurden und zusätzlich basische Mineralstoffe auf Citrat-Basis eingenommen haben mehr Harnsäure ausgeschieden haben. Die Kombination von Allopurinol und den basischen Mineralstoffen führt also zu einer stärkeren Senkung des Harnsäurespiegels und verbessert so die Therapie bei Gicht.



¹ Kanbara et al. Urine alkalization facilitates uric acid excretion. Nutrition Journal 2010, 9:45.

² Saito et al. The Alkalizer Citrate Reduces Serum Uric Acid Levels and Improves Renal Function in Hyperuricemic Patients Treated with the Xanthine Oxidase Inhibitor Allopurinol. Endocrine Research, 35(4):145–154, (2010)