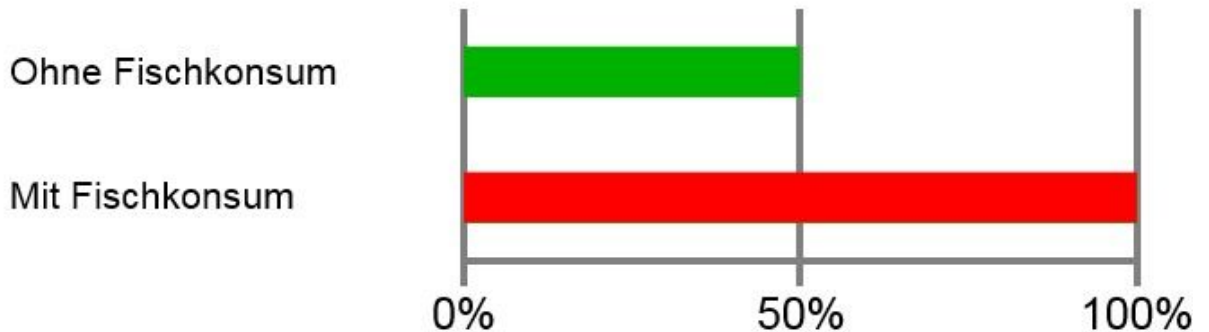


Gicht

Gichtwahrscheinlichkeit bei unterschiedlichen Ernährungsweisen



[1]

Bisher ging man davon aus, dass Purinsäure in der Nahrung generell Gicht fördert. Eine neue über 12 Jahre dauernde Studie kommt nun aber zu einem anderen Resultat: Es kommt sehr darauf an, ob die Purinsäure aus Fleisch/Fisch oder aus pflanzlichen Nahrungsmitteln stammt.

Das Forschungsteam von Dr. Choi beobachtete 47150 Männer ohne Gichtvorbelastung während 12 Jahren. Während dieser Zeit bekamen 730 Männer die Gicht.

Studienteilnehmer, welche am meisten Fleisch konsumierten, bekamen 40% häufiger Gicht gegenüber denjenigen mit dem geringsten Fleischkonsum. Noch stärker war der Unterschied bei den Meeresfrüchten/Fischen: 50% häufiger trat die Gicht bei der Gruppe auf, die am meisten davon ass.

Obwohl folgende Nahrungsmittel auch für ihren Puringehalt bekannt sind, erhöhten sie die Gichtwahrscheinlichkeit überhaupt nicht: Hülsenfrüchte (inkl. Soja), Bohnen, Pilze, Blumenkohl, Spinat.

Auch die Gesamteiweissaufnahme hatte keinen Einfluss.

Diese Studie belegt einmal mehr, dass durch die blosse Analyse der Inhaltsstoffe eines Nahrungsmittels dessen gesundheitlicher Wert nicht genau bestimmt werden kann. Tabellen, welche nur den Purinsäuregehalt der Nahrungsmittel auflisten, ohne die völlig unterschiedlichen Auswirkungen von pflanzlichen gegenüber tierischen Quellen zu beachten, sind für eine Gichtvorbeugung deshalb nutzlos.

Einmal mehr wurde belegt, dass die vegetarische Ernährung gesünder ist, selbst wenn die Analysen der Nahrungsmittelinhaltsstoffe (zumindest bezüglich Gicht) dies nicht erklären können.

Letzte Aktualisierung: 11.03.2015

Fussnoten:

1.

[Dr. med. Hyon K. Choi: «Purine-Rich Foods, Dairy and Protein Intake, and the Risk of Gout in Men»](#), [2]
New England Journal of Medicine, Volume 350:1093-1103, Nr. 11. (11.3.2004)

Source URL (modified on 11.03.2015 - 11:41): <https://www.swissveg.ch/Gicht>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/Gicht>

[2] <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa035700>