



Rhauner Gesundheitsabende



Aktuelles zum Thema **Gicht**

Johannes Jaenicke
Pharmazierat
Fachapotheker für Allgemeinpharmazie
Adler-Apotheke, Rhaunen





Übersicht Vortrag „Gicht“

Was ist „Gicht“ überhaupt?



Medikamentöse Therapie

Vorbeugung





Was ist Gicht überhaupt

Erhöhte Harnsäurewerte (Hyperurikämie)

„Erhöhte Harnsäurewerte“ bedeutet zunächst nur, dass die Harnsäurewerte im Blut-Plasma **bestimmte Werte** überschreiten.

Häufig wird die Grenzkonzentration **6,5 mg/dl** Blut genannt bis zu diesem Wert ist das Harnsäure-Salz theoretisch löslich, darüber beginnt es zu kristallisieren

Bei **dauerhaft** erhöhten Werten **über 9 mg/dl** liegt die Wahrscheinlichkeit, einen **Gichtanfall** pro Jahr zu erleiden, bei etwa 5 Prozent.





Was ist Gicht überhaupt

Wie kommt es zu erhöhten Harnsäurewerten?

Primäre
Gicht

Ursache 1: Vererbung

Ursache 2: Überernährung vor allem mit so genannten purinreichen Nahrungsmitteln und Alkohol

Ursache 3: Durch Medikamente (Saluretika, Salicylate wie ASS in Dosen von 1 bis 2 g pro Tag, Levodopa, Ciclosporin und Phenylbutazon können Harnsäurewerte erhöhen)





Was ist Gicht überhaupt

Wie kommt es zu erhöhten Harnsäurewerten?

Sekundäre
Gicht

Ursache 4: Gicht infolge einer Krankheit (z.B. Leukämie, Muskelzerstörung/auflösung, Schuppenflechte und bei Tumoren)





Was ist Gicht überhaupt

4 Krankheits-Phasen bei erhöhten & unbehandelten Harnsäurewerten

Phase 1: Harnsäurewerte erhöht (wenn sie überhaupt bei einer Routinekontrollauffallen), man merkt aber nichts

Phase 2: 1.Gichtanfall (zu 50% am Großzehengrundgelenk, 50% an anderen Gelenken oder Weichteilen). Nach 7-10 Tagen hören Schmerzen auf

Phase 3: Gichtanfalle häufen sich, Arthrose-ähnliche Beschwerden kommen dazu, weil weitere Gelenke betroffen sind

Phase 4: Verformung der Gelenke, Nierenschädigung bis hin zum Nierenversagen (Steinbildung oder durch Gichtniere) => Dialyse





Was ist Gicht überhaupt

Was passiert genau bei Gichtanfällen?

Die Harnsäure - gelöst im Blut - erreicht eine kritische Konzentration und kristallisiert aus => scharfe Kristalle bilden sich

Harnsäurekristalle „provizieren“ unser Immunsystem und führen zu einer Entzündungsreaktion => Rötung, Schwellung, Schmerz

Langfristige und häufige Entzündungen führen zur Veränderung von Gelenken. Harnsäure kann sich auch als Stein in der Niere ablagern und diese schädigen.





Medikamentöse Therapie

Therapie: akuter Gichtanfall

Ziel: rasche Schmerzlinderung + Schmerzfreiheit

Diclofenac

Naproxen

Piroxicam

Etoricoxib

schmerzlindernd und entzündungshemmend





Medikamentöse Therapie

Therapie: akuter Gichtanfall

Ziel

ihheit

Diclofenac

xicam

Vorsicht bei ...

- Magen-Darm-Schmerzen
- Herzproblemen
- Einnahme von Blutdrucksenkern (ACE-Hemmer wie Ramipril, Enalapril,... wegen Wechselwirkungen)

schmerzmittel und entzündungshemmend





Medikamentöse Therapie

Therapie: akuter Gichtanfall

Alternativen, wenn Schmerzmittel nicht in Frage kommen

Colchicin

Korstison

Wirken stark entzündungshemmend





Medikamentöse Therapie

Therapie: akuter Gichtanfall

Auf keinen Fall Acetylsalicylsäure (Aspirin) einnehmen
Sie verlangsamt die Ausscheidung der Harnsäure aus dem Körper
und verlängert dadurch den Gichtanfall!!





Medikamentöse Therapie

Therapie: erhöhte Harnsäurewerte

Ziel: Senkung der Harnsäurewerte & Gichtanfallvermeidung

Allopurinol



40 Jahre auf dem Markt



Hemmt zuverlässig die Harnsäurebildung im Körper



Einnahme: nur 1 x tägl.



Manchmal Gichtanfälle zu Therapiebeginn



2 von 100 Patienten bekommen ein Hypersensitivitätssyndrom



Medikamentöse Therapie

Therapie: erhöhte Harnsäurewerte

Stichwort: Hypersensitivitätssyndrom ←

- Fieber, Gefäß- und Hautentzündungen, Hautausschläge und Nierenversagen.
- Häufig sind Patienten mit Niereninsuffizienz betroffen, die zwischen 200 und 400 mg Allopurinol pro Tag einnehmen.
- Daher wird dringend empfohlen, die Therapie einschleichend zu beginnen

2 von 100 Patienten bekommen ein Hypersensitivitätssyndrom



Medikamentöse Therapie

Therapie: erhöhte Harnsäurewerte

Ziel: Senkung der Harnsäurewerte & Gichtanfallvermeidung

Benzbromarom

Probenecid



Sorgen für vermehrte
Harnsäureausscheidung



Sind gute 2.Wahl,
wenn Allopurinol nicht
eingesetzt werden kann



Niere wird belastet (viel trinken!!)



Probenecid hat Wechselwirkungen

Captopril, Diclofenac, Ibuprofen, Naproxen, Methotrexat,
Penicillin und Cephalosporine werden verstärkt

**bei Benzbromarom sollte Leber
kontrolliert werden**



Vorbeugung

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Ernährung und Gicht?

Zahl der Gichtfälle in Deutschland steigt nach dem 2. Weltkrieg mit zunehmenden Wohlstand

Beispiel Maori in Neuseeland:
Parallel zur „Verwestlichung“ entwickelt sich hier Fettleibigkeit und als Folge davon Gicht





Vorbeugung

Fakt: Über eine vernünftige Ernährung läßt der Harnsäurewert im Blut bis zu 20% senken

Körpergewicht **langsam** unter einen BMI von 25 kg/m² reduzieren
(keine Radikaldiäten => Gichtanfall)

Purine in Lebensmitteln werden im Körper in Harnsäure umgewandelt
=> Purinzufuhr durch die „richtige“ Nahrung verringern

Fetteiche Nahrung hemmt Harnsäureausscheidung
=> besser kochen als braten + Fetteiches reduzieren





Fakt: Über 80% der Harnsäure

Körpergewicht ist
(keine Radikaldiät)

Purine in Lebensmitteln
=> Purinzufuhr reduzieren

Fette Nahrung
=> besser meiden

Purinreiche Nahrung, die am häufigsten zu sich genommen wird

Platz 1: Fleisch, Wurst, Geflügel
(=> max 100 g pro Tag)

Platz 2: Bier, alkoholische Getränke

Platz 3: Hering, Ölsardine, Sardellen, Forelle, „geräucherter Fisch“

Platz 4: Schwarzwurzeln, Pilze und Rosenkohl

Platz 5: Innereien (Schweineleber, Rinderniere, Rinderherz...)

Umsatz von Harnsäure lässt sich um 50% senken

Umsatz von Harnsäure um 50% n^2 reduzieren

Umsatz von Harnsäure um 50% umgewandelt in Harn





**Fakt: Über
der Harnsäure**

Körpergewicht
(keine Radikaldi

Purine in Lebensmitteln
=> Purinzufuhr

Fette Nahrungsmittel
=> besser

**Geeignete Nahrungsmittel bei
erhöhter Harnsäure sind**

Milch, Eier,
Fenchel, Möhren,
Rote Bete, Zucchini,
Paprika, Tomaten, Salate,
Kartoffeln, Teigwaren, Mehl, Brot.

Auch Tee, Kakao, Kaffee und
Schokolade (Fett!!) können
problemlos konsumiert werden.

**Ernährung lässt
Harnsäure um 10% senken**

Flüssigkeit
n² reduzieren

Harnsäure umgewandelt
in Harn





Vorbeugung

Bis heute ist umstritten, ab wann ein erhöhter Harnsäurewert medikamentös behandelt werden soll oder muss.

Liegen die Harnsäurewerte dauerhaft über **9 mg/dl**, liegt die Wahrscheinlichkeit für einen Gichtanfall bei etwa **5 %** pro Jahr

ABER: Gefahr liegt in der Harnsäureablagerung in den Gelenken und der Niere => Gelenkveränderung & schleichende Nierenschädigung!!!

Daher zuerst Gewichtsreduktion und Ernährungsumstellung. Erst bei Nichterfolg können Medikamente verordnet werden, um das Risiko von Folgeerkrankungen zu minimieren.



Rhauner Gesundheitsabende

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit**

Johannes Jaenicke
Pharmazierat
Fachapotheker für Allgemeinpharmazie
Adler-Apotheke, Rhaunen

