

## Gicht? – Pilze können helfen

(GMH/BDC) Früher galt Gicht als Krankheit der Reichen. Nur wer sich regelmäßig reichlich Fleisch und Alkohol leisten konnte, erkrankte am schmerzhaften Zipperlein so wie Heinrich VIII und Karl V. Heute sind Fleisch, Wurst und Alkoholika aller Art für jeden bei uns jederzeit verfügbar. Viele essen zu viel, zu fett und zu kalorienreich. Entsprechend weit verbreitet sind Gichtkrankungen. 2,8 Prozent der Männer und 0,4 Prozent der Frauen in Deutschland leiden da-runter im wahrsten Sinne des Wortes. Gichtattacken sind sehr schmerzhaft und unbehandelt wandeln die Attacken sich zur chronischen Gicht mit ständigen quälenden Schmerzen. Betroffen sind vor allem Menschen mit Übergewicht, Bluthochdruck, zu hohem Cholesterin- und Blutzuckerspiegel.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Zu viel Harnsäure im Blut? Dann sind häufige Pilzmahlzeiten genau der richtige Weg, um drohenden Gichtattacken vorzubeugen.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2016/01/GMH\\_2016\\_03\\_02.jpg](http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2016/01/GMH_2016_03_02.jpg)



Gicht entsteht durch einen zu hohen Harnsäurespiegel im Blut. Harnsäure ist das Abbauprodukt von Purinen. Letztere sind eigentlich als Bausteine der Nukleinsäuren für den Körper unverzichtbar. Desoxyribonukleinsäure (DNS) beispielsweise ist Träger der Erbinformation. Andere Nukleinsäuren dienen als Signalüberträger. Menschliche und tierische Körper stellen daher Purine selbst her. Sie nehmen sie aber auch mit der Nahrung auf. Bei ausgewogener Ernährung ist das meist kein Problem. Gesunde Nieren schaffen es ohne weiteres die Purin-Abbauprodukte, die Harnsäure, aus dem Blut zu filtern und über den Harn auszuscheiden. Aber übermäßiger Fleischkonsum überfordert die Nieren, vor allem wenn gleichzeitiger Alkoholkonsum die Purinverarbeitung behindert. Dann kreist rasch zu viel Harnsäure im Blut (Hyperurikämie). Zu Beginn macht das keine Beschwerden. Aber mit zunehmender Konzentration bilden sich harte Harnsäurekristalle, die sich vorzugsweise in Gelenken und Nieren ablagern. Diese Kristalle verursachen die heftigen Schmerzen der akuten Anfälle, führen zur Bildung von Nierensteinen und lösen schließlich Gelenkdeformationen mit chronischen Dauerschmerzen und letztendlich Nierenversagen aus.

Diese chronische Stufe kann heute medikamentös ganz gut verhindert werden. Aber wie die meisten Medikamente haben auch sie erhebliche Nebenwirkungen. Sinnvoller ist es daher die eigene Lebensweise rechtzeitig umzustellen. Gewicht reduzieren, viel bewegen, wenig Fleisch, insbesondere keine Innereien essen, keinen oder kaum Alkohol trinken, dafür mehr Obst, Gemüse und vor allem Pilze essen. Letztere bieten im Kampf gegen die Gicht gleich mehrere Vorteile. Verglichen mit Fleisch besitzen Pilze wenig Purine. Dafür erinnern Champignon, Austernpilz und Shiitake mit ihrem Geschmack und ihrer Konsistenz deutlich an Fleisch. Nicht umsonst wird der Austernpilz auch Kalbfleischpilz genannt. Mit ihnen fällt die Umstellung auf fleischarme Kost nicht ganz so schwer.

Noch wichtiger sind die Heilkräfte der Pilze. Sie wirken schmerzlindernd und akut sowie präventiv entzündungshemmend. Vor allem der Shiitakepilz hat sich vorbeugend und heilend bei Gelenkserkrankungen wie der Gicht bewährt. Wer vom Arzt einen zu hohen Harnsäurespiegel bescheinigt bekommt, der sollte mit häufigen Pilzmahlzeiten dafür sorgen, dass die Schmerzen verschwinden oder gar nicht erst entstehen. Darüber hinaus wirken



Pilze blutreinigend und antioxidativ, fangen freie Radikale und reduzieren den Blutfett- und Blutzuckerspiegel. So entlasten sie Herzkreislaufsystem und Stoffwechsel und können altersbedingte Schädigungen von Leber, Herz und Nieren verringern. So werden die Nieren leistungsfähiger und können das Zuviel an Harnsäure zuverlässig aus dem Körper transportieren.

Viele weitere interessante Informationen zu Speisepilzen finden Sie auf der Website [www.gesunde-pilze.de](http://www.gesunde-pilze.de).