

Fleisch und Meeresfrüchte als Gichtisiko

r -- Choi HK, Atkinson K, Karlson EW et al. Purine-rich foods, dairy and protein intake, and the risk of gout in men. *N Engl J Med* 2004 (11. März); 350: 1093-103

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Reinhard Imoberdorf

Studienziele

Gicht als häufigste entzündliche Gelenkerkrankung bei Männern wird mit der Einnahme von purinreichen Nahrungsmitteln wie Fleisch (und anderen tierischen Proteinen) und Meeresfrüchten in Zusammenhang gebracht, was aber nie prospektiv untersucht wurde. Mehrere Studien konnten eine inverse Beziehung zwischen Einnahme von Milchprodukten und Harnsäurespiegel im Blut nachweisen. In dieser prospektiven Studie sollte die Beziehung zwischen der Einnahme von purinreichen Speisen, Milchprodukten und Protein bezüglich der Inzidenz von Gicht bei bisher gichtfreien Personen ermittelt werden.

Methoden

Im Rahmen der amerikanischen «Health Professionals' Follow-up Study» wurde die Beziehung zwischen Ernährung und erstem Auftreten einer Gicht prospektiv bei 47'150 Männern im Alter von 40-75 Jahren untersucht. Die Studie dauerte 12 Jahre, Essgewohnheiten wurden semiquantitativ mittels Fragebogen erfasst, mit Wiederholung nach jeweils 4 Jahren. Gesundheitsfragebogen wurden alle 2 Jahre eingefordert. Beim Auftreten einer Gicht wurde mit einem separaten Fragebogen verifiziert, ob die Kriterien der amerikanischen Rheumatologie-Gesellschaft erfüllt waren.

Ergebnisse

Während den 12 Jahren wurde bei 730 Studienteilnehmern erstmalig eine Gicht diagnostiziert. Fleischkonsum war mit einem erhöhten Gichtisiko assoziiert, wobei sich ein relatives Risiko von 1,4 bei der Gruppe mit dem höchsten gegenüber der Gruppe mit dem geringsten Konsum ergab. Bei den Meeresfrüchten betrug das relative Risiko in der Gruppe mit dem häufigsten Verzehr 1,5 (beide statistisch signifikant). Bei der Einnahme von Milchprodukten fand sich ein umgekehrtes Verhältnis (relatives Gichtisiko der Gruppe mit höchstem Konsum 0,8). Dabei schnitten fettreduzierte Milchprodukte am besten ab: beim täglichen Konsum von mehr als 2 Glas entrahmter Milch betrug das relative Gichtisiko 0,5. Die Einnahme von purinreichem Gemüse und die eingenommene Proteinmenge hatte keinen Einfluss auf die Gichthäufigkeit, ebenso wenig der Körper-Massen-Index oder der Alkoholkonsum.

Schlussfolgerungen

Grosse Mengen an Fleisch und Meeresfrüchten erhöhen das Gichtisiko, während fettreduzierte Milchprodukte das Risiko vermindern. Purinreiche Gemüse erhöhen das Risiko nicht.

Zusammengefasst von Felix Tapernoux

Das «Zipperlein» wurde bereits von Hippokrates als eine schmerzhaft Erscheinung beschrieben, die vorwiegend bei

wohlbeleibten Männern anzutreffen sei. Gicht ist aber heute nicht mehr eine Krankheit der Reichen, sondern ist Teil der weltweiten Epidemie von Adipositas, Hypertonie und Diabetes geworden. In dieser Studie wird auf eindruckliche Weise die seit langem bestehende Ansicht bestätigt, wonach Gicht vor allem bei Leuten mit hohem Fleisch- und niedrigem Milchproduktekonsum auftritt. Weder die Gesamteiweissaufnahme noch der Verzehr von purinreichen Gemüsen war mit der Entstehung von Gicht korreliert! Eine Ernährung reich an Früchten, Gemüsen und fettarmen Milchprodukten scheint ratsam, während das T-Bone-Steak nicht auf jeden Mittagstisch gehört. Es ist alles eine Frage des Masses.

Fleisch und Meeresfrüchte als Gichtisiko