

Schmerzhafte Entzündungen

Diabetes und Gicht gibt es oft im Doppelpack.

Was bringt Linderung? Und was lässt sich mit modernen Medikamenten erreichen?

Text: Andrea Gehwolf

plötzliche Schmerzen, oft im großen Zeh, manchmal auch in den Finger- oder Kniegelenken – ein Gichtanfall kommt ganz plötzlich daher. Die betroffenen Gelenke sind entzündet, gerötet und geschwollen. Eine Abwehrreaktion gegen kleine Harnsäurekristalle, die sich dort abgelagert haben, verursacht den Schmerz. Normalerweise sorgen die Nieren dafür, dass überschüssige Harnsäure ausgeschieden wird. Bei Menschen mit Gicht funktioniert das nicht. Die Harnsäure sammelt sich im Blut (Hyperurikämie) und schließlich in Gelenken, Sehnen und Knorpelgewebe. Die Krankheit ist nicht nur extrem schmerzhaft, sie kann auch die Beweglichkeit einschränken

und zu Gelenkschäden führen. Außerdem haben Gichtpatientinnen und -patienten ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ernährung ist nur eine Ursache

Neben einer genetischen Veranlagung oder anderen Ursachen wie einer Nierenerkrankung kann – wie beim Typ-2-Diabetes – ein ungünstiger Lebensstil dazu beitragen, dass Gicht entsteht: Übergewicht, Alkoholkonsum, Bewegungsmangel und einseitige Ernährung erhöhen das Risiko. „Während der Diabetes hauptsächlich durch kohlenhydratreiche Ernährung getriggert wird, sind bei Gichtkranken bestimmte Eiweiße erhöht: die Purine“, sagt Prof. Dr. Bruno Neu, Chefarzt der Medizini-

Gichtanfälle können viele Gelenke schmerzhaft plagen, darunter die Fingergelenke. Gelenkschmerzen immer ärztlich abklären lassen – auch Arthritis oder andere rheumatische Erkrankungen sind mögliche Ursachen.

Infografik: W&B/Michelle Günther

schen Klinik II am Lakumed Krankenhaus Landshut-Achdorf. Der Körper bildet aus Purinen in der Nahrung Harnsäure. Die Eiweiße kommen in fleischreicher Kost vor, insbesondere in rotem Fleisch und in Meeresfrüchten. „Auch Alkohol kann, bei erhöhter Harnsäure im Blut, einen akuten Gichtanfall auslösen – zum Beispiel nach Grillfesten, bei denen reichlich Bier getrunken wurde“, so der Experte.

Gicht erhöht Diabetesrisiko

Ein Diabetes mellitus tritt bei Gichtpatientinnen und -patienten etwa 20 bis 25 Prozent häufiger auf. Auch den umgekehrten Zusammenhang gibt es, wie der Diabetologe Neu weiß: „Eine länger bestehende Diabeteserkrankung, bei der die Nieren nur noch eingeschränkt funktionieren, kann die Harnsäureausscheidung behindern und Gichtanfälle hervorrufen.“

Knapp zwei Prozent der deutschen Bevölkerung sind betroffen, Männer etwa dreibis fünfmal so häufig wie Frauen. Diese sind in der Regel durch das Hormon Östrogen besser geschützt – bis sie in die Wechseljahre kommen. Erkranken sie allerdings an Gicht, steigt ihr Risiko für einen Diabetes stärker als bei ►

den Männern. Das zeigte eine Studie aus den USA.

Häufig, doch zu wenig beachtet

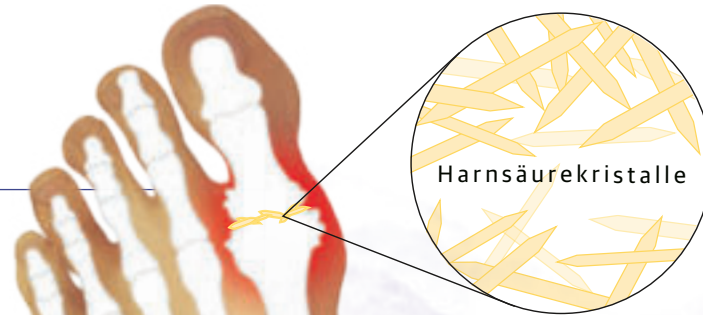
„Obwohl Gicht eine Volkskrankheit ist, ist sie ein Mauerblümchen. Sie hat nicht den Stellenwert, den sie haben sollte, um wirklich alle Betroffenen gut behandeln zu können“, sagt Dr. Uta Kiltz, Oberärztin am Rheumazentrum Ruhrgebiet in Herne. Sie hat für die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie die neue Leitlinie zur Behandlung von Gicht koordiniert. Erstmals haben

dabei Fachleute aus Rheumatologie und Allgemeinmedizin zusammengearbeitet. „Menschen, die nur wegen der Gicht in rheumatologischer Behandlung sind, sind eine Seltenheit. Die Mehrheit wird hausärztlich versorgt“, sagt Dr. Bettina Engel, die für die Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin an der Leitlinie mitgewirkt hat. „Unsere wichtigste Aufgabe ist es, die Betroffenen optimal zu versorgen und vor allem aufzuklären. Gicht ist eine potenziell chronische Erkrankung. Die

Infografik: W&B/Michelle Günther

Was passiert bei einem Gichtanfall?

Ein Überschuss an Harnsäure im Blut begünstigt das Entstehen von Kristallen in den Gelenken. Bei einem Gichtanfall kommt es dort zu einer schmerzhaften Entzündung. Meist zeigt sie sich an einem einzigen Gelenk, sehr häufig am Grundgelenk der großen Zehe. Das kranke Gelenk ist typischerweise sehr berührungsempfindlich und schmerzt bei Bewegung, es ist geschwollen und gerötet.



Was hilft gegen die Schmerzen?

Bei einem akuten Gichtanfall empfiehlt die aktuelle Leitlinie den raschen Einsatz von entzündungshemmenden Medikamenten wie Kolchizin, Glukokortikoiden oder nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR) wie Diclofenac oder Ibuprofen. „Bei Menschen mit Diabetes sind Kortikoide aber nur bedingt geeignet, da sie bei einer langfristigen Anwendung den Blutzuckerspiegel erhöhen“, räumt Bettina Engel ein. Neben Medikamenten hilft auch, das betroffene Gelenk zu kühlen und hochzulegen.

Patientinnen und Patienten sollten beim ersten Gichtanfall über Ursachen und Therapieoptionen informiert werden“, so Allgemeinmedizinerin Engel.

Den Anfällen vorbeugen

Eine Änderung der Lebensgewohnheiten kann weiteren Anfällen vorbeugen. Aber beispielsweise die Ernährung umzustellen, sei eine riesige Aufgabe, weiß Uta Kiltz: „Wir müssen auch Diätassistentinnen und Ernährungsberater miteinbeziehen.“ Studien zeigten außerdem, dass Fruchtzucker, der besonders Softdrinks oft zugesetzt ist, die Ausscheidung von Harnsäure verhindert und damit

Gichtanfälle fördert. „Eine Zuckersteuer wäre sinnvoll“, so Kiltz. Eine spezielle „Gichtdiät“, die die Anzahl der Gichtanfälle verlässlich und nachhaltig reduziert, gibt es laut Bettina Engel zwar nicht. „Es gibt aber Hinweise darauf, dass eine Gewichtsabnahme und der Verzicht auf Fleisch, Alkohol und fruktosehaltige Getränke eine Linderung bewirken können. Ansonsten wird eine gesunde, ausgewogene Ernährung empfohlen.“

Medikamente mit Nebeneffekt

Diabetes-Medikamente einer neuen Generation, die sogenannten SGLT-2-Hemmer (Gliflozine), können laut Studien das Risiko für Gicht verringern, weil sie den Harnsäurespiegel senken. Da aber weitere Studien nötig sind, ist in der Leitlinie noch keine Empfehlung dazu formuliert. „Zur alleinigen Behandlung von Gicht sind die Medikamente nicht zugelassen“, erklärt der Facharzt Bruno Neu. Doch „wer sie aufgrund eines Diabetes verschrieben bekommt, kann auch mit einem positiven Effekt auf den Harnsäurespiegel rechnen, womit die Gichtanfälle seltener werden.“ ◀



Über den QR-Code
finden Sie die Quellen
zu diesem Beitrag