

Gicht und Pseudogicht

Neue Patientenbroschüre der Rheumaliga Schweiz

Kompakte Informationen für Gichtpatienten bietet die neue Broschüre der Rheumaliga Schweiz. Die Gicht zählt zu den schmerzhaftesten Formen von Rheuma.

Gichtpatienten können zu ihrem Wohlergehen aktiv beitragen, indem sie ihren Lebensstil ändern und insbesondere die Ernährung umstellen. Die wichtigsten Ernährungsregeln für Gichtbetroffene decken sich grösstenteils mit den gängigen Ernährungsempfehlungen mit viel Gemüse, Milchprodukten, wenig Fleisch, Fisch und Innereien. Süssigkeiten und Alkohol, besonders Bier, sollten Gichtbetroffene meiden, da diese den Harnsäurespiegel in die Höhe schnellen lassen. Um die überschüssige Harnsäure aus dem Blut zu filtern und über den Urin auszuscheiden, sollten Gichtbetroffene ausserdem reichlich (2 bis 3 Liter) Wasser oder Kräutertee trinken.

Mit 80 Prozent aller Betroffenen sind Männer und bei Männern ab 40 ist sie die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung. Im Gegensatz dazu erkranken Frauen fünfmal häufiger an einer Pseudogicht (Chondrokalzinose). Auch sie ist eine Form der Arthritis mit starken Gelenkschmerzen. Bei Pseudogicht sind jedoch nicht Harnsäurekristalle die Ursache sondern kristalline Ablagerungen von Calciumpyrophosphat (CPP).

Broschüre «Gicht und Pseudogicht», 48 Seiten. In Deutsch, Französisch und Italienisch kostenlos zu bestellen unter: www.rheumaliga-shop.ch oder Tel. 044 487 40 10.

