



Gicht: wenn die Gelenke schmerzen

(Mynewsdesk) Etwa 20% der Deutschen haben erhöhte Harnsäurewerte. "Der Harnsäurespiegel", so der Leiter des Instituts für Prävention und Ernährung in München, Prof. Dr. Jürgen Vormann, "spielt bei der Entstehung von Gicht zwar eine wichtige Rolle. Es kommen aber mehrere Faktoren zusammen. Zunächst einmal eine bereits vorhandene Veranlagung für Gicht sowie eine ungünstige Ernährung. Wenn Fleisch zu oft auf dem Speiseplan steht, können die darin enthaltenen Purine (Eiweißverbindungen) den Harnsäurespiegel im Blut entscheidend erhöhen". Wenn der große Zeh plötzlich schmerzt oder andere Stellen des Körpers Alarmzeichen geben, haben sich Harnsäurekristalle ausgebildet und in den Gelenken, besonders oft an den Zehen oder Fingern eingelagert. Wie kann man nun den Harnsäurespiegel regulieren? Zunächst einmal auf übermäßigen Fleischkonsum verzichten. Aber nicht nur Fleisch, sondern z. B. auch Hülsenfrüchte oder Schalen- und Krustentiere sind purinreich und sollten möglichst gemieden werden. Einausgeglichener Säure-Basen-Haushalt durch mineralstoffreiche Ernährung und basische Vitalstoffe wie z. B. Basica aus der Apotheke helfen, überschüssige Säure zu neutralisieren. "Der Abbau von Säure ist auch deshalb ratsam, weil sich die für den Schmerz verantwortlichen Harnsäurekristalle nur bei einer Übersäuerung ausbilden und absetzen können. Heute weiß man, dass auch Citrate die Ausscheidung der Purine unterstützen können. Ein weiterer Tipp: Wer gichtgefährdet ist, sollte Fastenkuren oder Diäten nur nach Rücksprache mit dem Arzt machen", so der Ernährungsexperte Prof. Dr. Vormann.

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Protina Pharmazeutische GmbH .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/07wjug>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/essen-trinken/gicht-wenn-die-gelenke-schmerzen-85760>

Pressekontakt

-

Klaus Millarg, Agentur Bonn Press
Adalperostraße 37
85737 Ismaning

bonn.press@t-online.de

Firmenkontakt

-

Klaus Millarg, Agentur Bonn Press
Adalperostraße 37
85737 Ismaning

shortpr.com/07wjug
bonn.press@t-online.de

Protina Pharmazeutische GmbH blickt auf ein Jahrhundert Firmengeschichte zurück, in der die Gründer und ihre Nachfolger wissenschaftliche und produktionstechnische Erfahrungen gesammelt und verwirklicht haben. Dank ihrer Hilfe verfügen wir heute über ein profundes Wissen auf dem Gebiet der Verarbeitung von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Eine Kompetenz, die wir pflegen und weiter ausbauen.

Wir entwickeln und produzieren natürliche und patientengerechte Präparate, die unter strengen Produktionsrichtlinien in Ismaning bei München hergestellt werden. Dabei hat sich die Protina Pharmazeutische GmbH auf Arzneimittel spezialisiert, die Tochtergesellschaft Klopfer Nahrungsmittel GmbH hat ihre Erfahrungen in Produkte zur sinnvollen Nahrungsergänzung eingebracht.