

Gicht durch fruktosehaltige Getränke

In **GPSP** 2/2011 nannten wir mehrere Nahrungsmittel, die sich bei Gicht eher ungünstig auswirken. Ein Leser macht uns auf einen weiteren Aspekt aufmerksam: Auch Getränke mit hohem Gehalt an Fruktose erhöhen das Risiko von Gicht.^{1,2} Fruktose (Fruchtzucker) sorgt in Obst für natürliche Süße, kann aber die Harnsäurekonzentration im Blut erhöhen.

Eines wird oft übersehen: Erfrischungsgetränke wie Limonaden und Eistee können Fruktose enthalten, aber auch Brotaufstriche, Gebäck, Joghurt, Fertiggerichte und vieles mehr. Zum Süßen ihrer Produkte verwenden manche Hersteller einen Fruktose-reichen Sirup, der aus Mais gewonnen wird und billiger ist als Zucker aus Zuckerrüben.

Es wird vermutet, dass in westlichen Ländern Gichtkrankungen nicht nur durch Faktoren wie eiweißreiche Ernährung oder Medikamente, die den Harnsäurespiegel erhöhen, zunehmen, sondern dass auch fruktosehaltige Erfrischungsgetränke dazu beitragen könnten.³ Industriell wird Süße jedoch regional unterschiedlich erzeugt: Während die Getränkeindustrie in den USA hauptsächlich Fruktose aus Mais einsetzt,¹ wird in Deutschland Saccharose (Tafelzucker) aus Zuckerrüben bevorzugt.⁴ Doch auch bei uns gibt es Fruktose-reiche Limonaden und Fruchtschorlen (z.B. Capri Sonne). Gichtgefährdete Menschen mit hohem Harnsäurespiegel – insbesondere Männer – sollten sich deshalb bei solchen Limonaden (Softdrinks), Brausen, Fruchtsäften und Fruchtschorlen zurückhalten.

Ob ein Erfrischungsgetränk mit Fruktose gesüßt ist, findet man in der Liste der Zutaten. Die Zutat „Zucker“ steht für normalen Tafelzucker (chemische Bezeichnung: Saccharose) und nicht für Fruchtzucker (Fruktose). Fruchtzucker, der von Natur aus im Fruchtsaft vorkommt, wird allerdings nicht extra gekennzeichnet. Kalorienreduzierte Limonaden sind mit Süßstoff gesüßt und enthalten normalerweise keine Fruktose, da diese – wie Haushaltszucker – kalorienreich ist.

Wer also gefährdet ist und Gichtattacken vorbeugen will, sollte sich nicht nur bei alkoholischen Getränken und purinreichen Nahrungsmitteln wie Kalb- und Schweinefleisch zurückhalten, sondern auch bei Fruktose-reichen Getränken.

- 1 Choi HK, Curhan G (2008) Soft drinks, fructose consumption, and the risk of gout in men: prospective cohort study. *BMJ*; 336, S. 309
- 2 Choi HK u.a. (2010) Fructose-rich beverages and risk of gout in women. *JAMA*; 304 (20) S. 2270
- 3 Rho YH u.a. (2011) *Semin Nephrol*; 31 S. 410
- 4 Mitteilung der Wirtschaftsvereinigung Alkoholfreie Getränke e.V. (wafg) 18.6.2012

