



MEDIENMITTEILUNG

Leben mit Gicht

Umfrage gibt Einblick in die Welt der Betroffenen

Zürich, 3. März 2021

«Wie leben Sie mit der Gicht?», wollte die Umfrage der Rheumaliga Schweiz wissen und fragte konkret nach dem Gesundheitszustand, dem Lebensstil und danach, wie Betroffene mit den Schmerzen zurechtkommen. Die 200 teilnehmenden Personen, je zur Hälfte Männer und Frauen, leben durchschnittlich schon elfeinhalb Jahre mit dieser Krankheit, die höllische Gelenkschmerzen verursachen kann. Viele von ihnen haben sich mit der Gicht arrangiert und können den Schmerzen entgegenwirken. Dennoch gibt es noch Wissenslücken.

Was kann einen Gichtanfall auslösen und die Gesundheitsprobleme von Gichtbetroffenen verschlimmern? Zwei Drittel geben in der Onlineumfrage der Rheumaliga Schweiz an, darüber Bescheid zu wissen. Das sind erfreulich viele. Dass man die medikamentöse Behandlung eines Gichtanfalls durch Kühlung und Ruhigstellung des betroffenen Gelenks unterstützen kann, wissen 61%. Die Empfehlung, dass Gichtanfällige mehr Gemüse und Milchprodukte konsumieren sollen, kennen 73%. Und 87% können den klassischen Auslöser eines Gichtanfalls nennen: ein üppiges Abendessen mit viel Fleisch und Alkohol.

Informationsbedarf bei einem Drittel

Gemäss Umfrageergebnissen ist jedoch ein ganzes Drittel der 200 Teilnehmenden in Unkenntnis darüber, was die Erkrankung auslösen und die Gesundheitsprobleme verschlimmern kann. Viele glauben fälschlicherweise, dass der Gicht normale Alterungsprozesse zugrunde lägen. 24% halten es für ratsam, Fleisch durch Fisch und Meeresfrüchte zu ersetzen. Und 30% veranschlagen die Dauer einer Therapie mit einem Harnsäuresenker auf ein Jahr – wo man doch erst ab fünf Jahren daran denken darf, das Mittel abzusetzen.

Verbesserungspotential bei der Therapietreue

Offenbar kann man sich mit der Gicht arrangieren und ein weitgehend normales Leben führen. Jedenfalls erwecken die Umfrageteilnehmenden diesen Gesamteindruck. Über ein Drittel von ihnen (37%) verzichtet auf eine medikamentöse Therapie, obwohl die Gicht qualvolle Gelenkschmerzen verursachen und langfristig zu ernsthaften Gelenkschädigungen führen kann. Von denen, die bei der Gicht zu Arzneimitteln greifen, beurteilen 40% die medikamentöse Therapie als «sehr wirksam» und 31% geben ihr die Note «eher wirksam». Bei der Therapietreue (Adhärenz) gibt es Verbesserungspotential. Annähernd jeder zweiten Person mit Gicht (46%) fällt es schwer, die verschriebenen Medikamente regelmässig einzunehmen. Die Gründe dafür sind mannigfaltig. Acht Personen erklären die sporadische



Medikamenteneinnahme damit, dass sie die Gichtanfälle durch eine Ernährungsumstellung in den Griff bekommen hätten und dank dem praktisch schmerzfrei seien. Einige nennen pflanzliche Heil- oder einfache Hausmittel wie Zitronensaft oder Natron, um ihren Harnsäurespiegel zu regulieren-

Wenig Tiefkühlpizzen aber zu viel Alkohol

Über den Lebensstil lässt sich die Gicht recht gut unter Kontrolle bringen. Auf die Ernährung zu achten, ist einer Mehrheit derer, die an der Gichtumfrage teilgenommen haben, wichtig. Erfreuliche 57% essen täglich Obst und Gemüse. 46% konsumieren täglich Milchprodukte, die aufgrund ihres geringen Gehaltes an Purin wenig Harnsäure bilden. Süssgetränke und Fertigprodukte wie Tiefkühlpizzen werden vorwiegend gemieden. Ebenfalls eine gewisse Zurückhaltung zeigt sich beim Fleischkonsum; nur 9% essen täglich Fleisch. Andererseits enthüllt die Umfrage einen relativ hohen Alkoholkonsum, vor allem bei den Männern. Zwei von drei Gichtbetroffenen trinken alkoholische Getränke. Davon 68% gelegentlich, 26% einmal täglich und 6% mehrmals täglich. Alkohol erhöht die Bildung von Harnsäure und hemmt deren Ausscheidung. Den Weinkonsum sollte man daher minimieren und auf Bier und Spirituosen ganz verzichten. Übrigens auch auf alkoholfreies Bier, wegen des Purins in der den Gärprozess in Gang setzenden Hefe.

Weitere Umfrageergebnisse

www.rheumaliga.ch/blog/2021/gicht-einblicke-in-die-welt-der-betroffenen

Detaillierte Auswertung der Umfrage

www.rheumaliga.ch/assets/img/Gichtumfrage_2020_Auswertung.pdf

Weitere Auskünfte

Monika Siber, Leiterin Kommunikation, Tel. 044 487 40 60, m.siber@rheumaliga.ch

Über die Gicht

Die Gicht zählt zu den schmerzhaftesten Formen von Rheuma. Sie befällt Gelenke und Weichteile, anfangs häufig das Grundgelenk der grossen Zehe. 80% der Gichtbetroffenen sind männlich. Bei Männern ab 40 stellt die Gicht die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung dar. Zu den klassischen Auslösern eines nächtlichen Gichtanfalls zählen ein Zechgelage am Vorabend und Schlemmereien mit viel Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten. Sie bilden den Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt – gefüllt wurde das sprichwörtliche Fass aber schon lange vorher: Die Gicht entwickelt sich während längerer Zeit aus einer erhöhten Konzentration von Harnsäure im Blutkreislauf, einer sog. Hyperurikämie.