

Gesundes Ernährungsmuster senkt Risiko für Hyperurikämie

Gao Y et al. Adherence to the Dietary Approaches to Stop Hypertension Diet and Hyperuricemia: A Cross-Sectional Study. *Arthritis Care & Research* 2021; 73: 603–611. doi:10.1002/acr.24150

Ernährungsbedingte Faktoren zählen zu den wichtigsten Determinanten von Hyperurikämie und Gicht. So kann bspw. ein hoher Konsum von rotem Fleisch und alkoholischen Getränken das Risiko einer Hyperurikämie steigern. Doch obwohl einige Nährstoffe nachweislich die Harnsäurekonzentration beeinflussen, blieb die Beziehung zwischen der Gesamtqualität der Ernährung und einer Hyperurikämie bislang unklar.

Ziel einer chinesischen Querschnittsstudie war daher, den Zusammenhang zwischen der DASH-Diät (Dietary Approaches to Stop Hypertension) und der Harnsäurekonzentration zu untersuchen. Hierfür wurden 71893 chinesische Teilnehmende (Durchschnittsalter 51,4 Jahre), die bislang nicht an Gicht erkrankt waren, aus 2 großen, prospektiven Kohortenstudien (Kailuan I-Studie und Kailuan II-Studie) herangezogen. Auf Basis eines validierten Fragebogens, der die Teilnehmenden zur Häufigkeit und Menge des Lebensmittelverzehr befragte, wurde der DASH-Diät-Score erstellt, wobei der Schwerpunkt der Berechnung auf dem Konsum von Gemüse, Obst, Milchprodukten, Bohnen, Vollkornprodukten, Fleisch, Fett, Natrium und zuckergesüßten Getränken lag. Um den DASH-Diät-Score zu errechnen, wurde für jedes Lebensmittel eine Punktzahl zwischen 1 und 5 vergeben. Je höher der DASH-Diät-Score, umso gesünder wurde das Ernährungsmuster bewertet. Außerdem wurden Nüchternblutproben nach einer nächtlichen Fastenzeit von mindestens 8 Stunden entnommen. Eine Hyperurikämie wurde für Männer bei einer Serumharnsäurekonzentration von ≥ 7 mg/dl und von ≥ 6 mg/dl für Frauen definiert.

Der Zusammenhang zwischen dem DASH-Diät-Score und Hyperurikämie wurde dann mithilfe von multiplen logistischen Regres-

sionsmodellen bewertet. Dabei wurden auch Alter, Geschlecht, Gesamtenergie, Raucherstatus, körperliche Aktivität, Adipositas, Bildungsniveau, Alkoholkonsum, Blutdruck, Nüchtern glukose, Lipidprofil, Nierenfunktion und Vorliegen einer kardiovaskulären Erkrankung berücksichtigt.

Ergebnisse

- Ein hoher DASH-Diät-Score war signifikant mit einer geringen Wahrscheinlichkeit für Hyperurikämie assoziiert (p für Trend < 0.001). Dies bestätigte sich auch nach Berücksichtigung potenzieller Störfaktoren wie demografischen Faktoren, Lebensstil oder chronischen Voraussetzungen.
- Der Zusammenhang zwischen der DASH-Diät und Hyperurikämie war bei älteren Personen (Alter ≥ 50 Jahre), Frauen und körperlich inaktiven Teilnehmern ausgeprägter als bei den anderen Teilnehmern.
- Auch der Zusammenhang einzelner Komponenten der DASH-Diät mit der Harnsäurekonzentration wurde untersucht. Dabei zeigte sich, dass ein hoher Verzehr von Gemüse, Obst oder Getreide und ein geringer Verzehr von Fett, gesüßten Getränken, Bohnen oder Milchprodukten die Wahrscheinlichkeit einer Hyperurikämie senkt (p für Interaktion $< 0,01$ für alle Variablen).

FAZIT

Die Autorinnen und Autoren konstatieren einen Zusammenhang zwischen der DASH-Diät und der Harnsäurekonzentration. Dies lege nahe, dass Ernährungsempfehlungen und die Einhaltung eines gesunden Ernährungsmusters, den allgemeinen Gesundheitszustand bei Patienten mit Hyperurikämie verbessern können. Einschränkungen seien jedoch, dass die Ernährungsdaten in der Studie selbst erhoben wurden und eine Kausalität des beobachteten Zusammenhangs anhand des Studiendesigns nicht beurteilbar sei.

Leandra Metzger, Stuttgart