

Montmorency Kirsche

Produktinformation

Montmorency Kirsche - Liquidum ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) zum Diätmanagement bei Hyperurikämie und Gicht (unterstützend bei Gichtanfällen und während anfallsfreien Perioden der Gicht)

Montmorency Kirsche - Liquidum enthält eine spezielle Kombination der Montmorency-Sauerkirsche mit verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen und bietet eine gezielte Versorgung von Nährstoffen mit einem positiven Einfluss auf Gicht bzw. die zugrundeliegende Hyperurikämie.

Hyperurikämie und Gicht

Ursachen und Beschwerden

Gicht ist eine schmerzhafte, entzündliche Erkrankung der Gelenke bei Erwachsenen, ausgelöst durch einen jahrelang vorhandenen Überschuss an Harnsäure im Blut („Hyperurikämie“). Während einer langen, beschwerdefreien Phase bilden sich zunehmend sogenannte Harnsäurekristalle, die sich im Laufe der Zeit unter anderem in den Gelenken ablagern können. Dort führen sie neben starken Schmerzen zu einer Schwellung, Rötung und Erwärmung des Gelenks („Akuter Gichtanfall“). Am häufigsten ist das Großzehengrundgelenk betroffen, gefolgt von den Knien und den Handgelenken. Ab dem ersten Auftreten der genannten Beschwerden spricht man von Gicht. Diese Stoffwechselerkrankung verläuft schubweise: beschwerdefreie Perioden werden unterbrochen von akuten, sehr schmerzhaften Anfällen. Meist treten diese in der Nacht auf und werden durch charakteristische Auslöser wie körperlicher oder psychischer Stress sowie bestimmte Nahrungsmittel oder Getränke (siehe auch Abschnitt „Ernährungs- und Lebensstil-Empfehlungen“) verursacht. Kennzeichnend für die Gicht ist zudem eine nachfolgende Gelenkentzündung. Die ersten Gichtanfälle lösen in der Regel zwar noch keine bleibenden Gelenkschäden aus. Wird der Harnsäurespiegel jedoch nicht durch eine geeignete Behandlung gesenkt, treten die Gichtanfälle in immer kürzeren Intervallen auf und schädigen die Gelenke dauerhaft.^{1,2,3}

Häufigkeit

Gicht ist in industrialisierten Ländern eine der häufigsten Stoffwechselerkrankungen. Etwa 30 Prozent der Männer und 3 Prozent der Frauen sind von einer Hyperurikämie betroffen, ungefähr jede zehnte Person mit Hyperurikämie entwickelt eine Gicht.⁴ Zunehmend wird Gicht aufgrund der Verknüpfung mit Fehlernährung, Alkoholkonsum, Bewegungsmangel und Übergewicht auch bei jüngeren Personen diagnostiziert.⁵ In seltenen Fällen produziert der Körper aufgrund eines Gendefekts (Lesch-Nyhan-Syndrom) so viel Harnsäure, dass die Nieren mit der Ausscheidung überfordert sind, was ebenfalls Gichtanfälle nach sich zieht.⁶

Begleiterkrankungen

Gicht ist sowohl eine akute, als auch eine chronische, oft den ganzen Körper betreffende, entzündliche Erkrankung.⁷ Es wird angenommen, dass durch die ständig vorliegende Entzündung während der beschwerdefreien Phasen oder der akuten Entzündung beim Gichtanfall ein Zusammenhang zwischen Gicht und Herz-Kreislauf-erkrankungen gegeben ist. Personen mit Gicht sind daher im Vergleich zur Normalbevölkerung viel häufiger von Begleiterkrankungen betroffen. Herz- und Gefäßerkrankungen (wie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall) und chronische Nierenfunktionsstörung kommen bei Gichtpatienten deutlich gehäuft vor. Zudem leidet von den Gicht-Betroffenen ca. ein Viertel an Diabetes sowie jeder zweite unter krankhafter Fettleibigkeit.^{3,8}

Aus diesen Gründen ist eine Intervention bei den ersten Anzeichen von Gicht (erhöhter Harnsäurespiegel) wichtig. Neben allgemeinen Maßnahmen wie einer Lebensstiländerung ist auch die Einnahme von Diätetischen Lebensmitteln wie **Montmorency Kirsche - Liquidum** sinnvoll.

Die Anwendung darf nur nach Rücksprache mit einem Arzt/einer Ärztin erfolgen und kann auch zusätzlich zu einer harnsäuresenkenden Therapie stattfinden.^{9,10}

Ernährungs- und Lebensstilempfehlungen:¹¹

- Purin-reiche Lebensmittel können den Harnsäurespiegel und das Gichtisiko erhöhen. Meiden Sie z.B. (rotes) Fleisch wie Rind, Schwein, Lamm und Innereien aber auch Meeresfrüchte (u.a. Krustentiere und Muscheln). Der Konsum von jeglichem Gemüse wird ausdrücklich empfohlen.
- Alkohol erhöht dosis-abhängig generell das Risiko für einen Gichtanfall. Meiden Sie vor allem Bier und Spirituosen. Wein stellt für Gicht ein vergleichsweise geringes Risiko dar.
- Getränke mit hohem Fructose (Fruchtzucker)-Gehalt können den Harnsäurespiegel erhöhen. Meiden Sie Softdrinks und Fruchtsäfte. Regelmäßiger Genuss von Kaffee kann helfen, den Harnsäurespiegel zu senken.
- Achten Sie auf regelmäßige Bewegung, mindestens 2 bis 3mal pro Woche für jeweils 20 bis 30 Minuten.
- Gewichtszunahme und Übergewicht können den Harnsäurespiegel erhöhen und zu Gichtattacken führen. Bei Übergewicht kann eine langsame Gewichtsabnahme dazu beitragen, den Harnsäurespiegel zu senken und so vor Gicht schützen.

Welche positiven Effekte hat Montmorency Kirsche - Liquidum bei Gicht?

In den letzten Jahrzehnten haben Kirschen zur Vorbeugung und Behandlung von Gicht große Beachtung bei Forschern und Patienten gefunden. Kirschrpräparate, insbesondere solche aus Montmorency-Sauerkirschen, enthalten einen hohen Anteil an Anthocyanen, die entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften besitzen.^{10,12}

Studien haben gezeigt, dass der Verzehr von Kirschen oder die Einnahme von Kirschrpräparaten

- den Serumharnsäurespiegel senkt
- mit einem geringeren Risiko für Gicht verbunden ist und
- die Häufigkeit akuter Gichtanfälle verringern kann.^{10,12,13,14}

Allgemeine Informationen

Eine Erhöhung der Vitamin C-Aufnahme hilft den Harnsäurespiegel zu senken. Die ergänzende Einnahme von Vitamin C (> 500 mg pro Tag) reduziert den Harnsäurespiegel und ist mit einer Verringerung des Gichttrisikos verbunden.^{15,16,17,18}

Einer Beobachtungsstudie zufolge ist eine erhöhte Magnesiumzufuhr mit einem verringerten Hyperurikämie-Risiko assoziiert. Magnesium kann in unterschiedlichen Verbindungen vorliegen. Das in **Montmorency Kirsche - Liquidum** enthaltene Magnesiumcitrat ist bei Gicht besonders empfehlenswert, da es basisch wirkt, Säuren neutralisiert (Azidosekorrektur) und so die Ausscheidung von Harnsäure steigert.^{19,20}

Im Rahmen einer Ernährungsumstellung zur Behandlung von Gicht tritt regelmäßig ein Vitamin B12-Mangel auf, da Gichtpatienten bestimmte Nahrungsmittel in denen u.a. Vitamin B12 enthalten ist (wie z.B. Fleisch oder Fisch) aufgrund des hohen Purin Gehalts meiden sollten.

Wann ist die Einnahme von Montmorency Kirsche - Liquidum empfehlenswert?

Ihr Arzt/Ihre Ärztin kann nach Diagnose einer Hyperurikämie/Gicht die Einnahme von **Montmorency Kirsche - Liquidum** zum Diätmanagement bei Hyperurikämie/Gicht (unterstützend bei Gichtanfällen und während anfallsfreien Perioden der Gicht) empfehlen.

Montmorency Kirsche - Liquidum kann auch begleitend zu einer harnsäuresenkenden Therapie eingesetzt werden.

Wie wird Montmorency Kirsche - Liquidum dosiert und angewendet?

Dosierung:

2 x täglich 5 ml (morgens und abends)

Anwendung:

- Flasche vor Gebrauch schütteln.
- Einnahme mittels Teelöffel: den Inhalt eines Teelöffels (= 5 ml) direkt einnehmen oder in einem Glas Wasser aufgelöst trinken.
- Einnahme mittels beigegepacktem Messbecher: 5 ml Liquidum in den Messbecher gießen (siehe Messskala auf dem Becher) und
 - direkt einnehmen oder
 - den Inhalt des Messbechers in einem Glas Wasser aufgelöst trinken oder
 - den Inhalt des Messbechers mit 30 – 40 ml Wasser auffüllen und trinken.

Um Ihren Einnahmewünschen bestmöglich Rechnung zu tragen, ist Montmorency Kirsche auch als Kapseln erhältlich.

Montmorency Kirsche - Liquidum

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Mit Süßungsmittel.

- + Montmorency-Sauerkirispulver: frei von Zusätzen jeglicher Art, durch schonende Gefrier Trocknung gewonnen
- + Ohne Gentechnik

Wichtige Hinweise:

- Unter ärztlicher Aufsicht verwenden.
- Nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet.
- Für Jugendliche unter 13 Jahren nicht geeignet.
- Schwangere und Stillende sollten **Montmorency Kirsche - Liquidum** nicht einnehmen.
- Personen mit Nierenerkrankungen oder Neigung zu Nierensteinbildung sollten **Montmorency Kirsche - Liquidum** nicht einnehmen.
- Lichtgeschützt, nicht über 25 °C und außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.
- Haltbarkeit nach erstem Öffnen: 2 Monate.
- Das Mindesthaltbarkeitsdatum und die Loskennzeichnung finden Sie auf dem Faltpapier sowie auf dem Etikett.

Nährwertangaben	Pro 100 ml	Pro 10 ml (= Tagesdosis)
Energie	421 kJ/79 kcal	42 kJ/8 kcal
Fett	0 g	0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g	0 g
Kohlenhydrate	22 g	2,2 g
davon Zucker	2,3 g	< 0,5 g
Eiweiß	1,8 g	< 0,5 g
Salz	0,07 g	< 0,01 g
davon Natrium	28 mg	2,8 mg
Vitamin D3	50 µg	5 µg
Vitamin E	40 mg	4 mg
Vitamin C	5000 mg	500 mg
Vitamin B 12	40 µg	4 µg
Magnesium	714 mg	71 mg
Montmorency Sauerkirispulver*	12000 mg	1200 mg

* wirksamer Bestandteil des Diätmanagements

Ohne Zuckerzusatz. Das Produkt enthält von Natur aus Zucker.

Information für Diabetiker:

0,2 BE/10 ml (= Tagesdosis)

Zutaten:

Wasser; Montmorency-Sauerkirispulver; Trimagnesiumcitrat nonahydrat; Ascorbinsäure; Farbstoff: Betanin; Verdickungsmittel: Xanthan; Aroma (Kirsche); Konservierungsmittel: Natriumbenzoat, Kaliumsorbat; Süßungsmittel: Saccharin; Tocopherolacetat; Cholecalciferol; Cyanocobalamin.

Montmorency Kirsche - Liquidum – ein Qualitätsprodukt des österreichischen Familienunternehmens Kwizda Pharma.

Hersteller und Vertrieb:

Kwizda Pharma GmbH
 Effingergasse 21
 1160 Wien
 pharma@kwizda.at

Stand der Information: März 2021

- 1 <https://www.praxisvita.de/gicht-wenn-harnsaeuere-kristalle-sich-den-gelenken-absetzen-761.html>; Zugriff am 07.12.2020
- 2 Österreichische Ärztezeitung Nr. 18 / 25.09.2019
- 3 <https://www.internisten-im-netz.de/krankheiten/gicht/auswirkungen-komplikationen.html>; Zugriff am 07.12.2020
- 4 <https://www.aerzteblatt.de/archiv/39139/Diagnose-und-Therapie-der-Gicht>; Zugriff am 07.12.2020
- 5 Medmix, Ursache von Gicht: die Rolle von Ernährung und Alkohol <https://www.medmix.at/gicht-ursache-und-behandlung>; Zugriff am 07.12.2020
- 6 <https://www.netzdoktor.at/krankheit/gicht-7404>; Zugriff am 07.12.2020
- 7 Perez-Ruiz F, Becker MA. Inflammation: a possible mechanism for a causative role of hyperuricemia/gout in cardiovascular disease. *Curr Med Res Opin.* 2015;31 Suppl 2:9-14
- 8 U. Kiltz et al. Evidenzbasierte Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie & Rehabilitation. *ÖGR-Arbeitskreis für Arthrose und Kristallarthropathien*
- 9 Schlesinger, Naomi, R. Rabinowitz, and M. Schlesinger. Pilot studies of cherry juice concentrate for gout flare prophylaxis. *J Arthritis* 1.1 (2012): 1-5.
- 10 Zhang, Yuqing, et al. Cherry consumption and decreased risk of recurrent gout attacks. *Arthritis & Rheumatism* 64.12 (2012): 4004-4011.
- 11 adaptiert nach: Ernährungs- und Lebensstilempfehlungen bei Gicht und Hyperurikämie. © 2014 Österreichische Gesellschaft für Rheumatologie & Rehabilitation. ÖGR-Arbeitskreis für Arthrose und Kristallarthropathien
- 12 Bell, Phillip G., et al. Montmorency tart cherry (Prunus cerasus L.) concentrate lowers uric acid, independent of plasma cyanidin-3-O-glucosiderutinoids. *Journal of functional foods* 11 (2014): 82-90.
- 13 Martin KR, Coles KM. Consumption of 100% Tart Cherry Juice Reduces Serum Urate in Overweight and Obese Adults. *Curr Dev Nutr* 2019;3:nzz011
- 14 EULAR GL- 2016 updated EULAR evidence-based recommendations for the management of gout <https://ard.bmj.com/content/annrheumdis/early/2016/07/25/annrheumdis-2016-209707.full.pdf>; Zugriff am 09.12.2020
- 15 Choi, H.K., Gao, X. & Curhan, G. Vitamin C Intake and the Risk of Gout in Men: A Prospective Study. (2009), *Arch Intern Med*, 169(5), 502-507
- 16 Huang HY, Appel LJ, Choi MJ, et al. The effects of vitamin C supplementation on serum concentrations of uric acid: results of a randomized controlled trial. *Arthritis Rheum* 2005;52:1843-1847
- 17 Juraschek SP, Miller ER, Gelber AC. Effect of oral vitamin C supplementation on serum uric acid: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Arthritis care & research.* 2011;63(9):1295-306. DOI: 10.1002/acr.20519.
- 18 Häufige Gichtanfälle und chronische Gicht. S2e-Leitlinie. AWMF-Register-Nr. 053-032a. D6GAM-Leitlinie Nr. 23a.
- 19 <https://www.vitamindoc.com/gesund-werden/stuetz-bewegungsapparat/gicht>; Zugriff am 09.12.2020
- 20 <https://www.saeure-basen-ratgeber.de/ziel-risikogruppen/uebersaeuerung-gichtpatienten>; Zugriff am 09.12.2020