

## Allgemeine Hinweise zu Gicht

### Allgemeine Ratschläge

- Meiden Sie übermäßigen Alkoholgenuss, da dadurch die Harnsäureausscheidung gehemmt wird!
- Streben Sie Ihr Idealgewicht an und versuchen Sie, dieses zu halten!
- Meiden Sie Extreme. Essen und trinken Sie mit Maß!
- Sorgen Sie für ausreichende Bewegung!

### Einige Tipps für den Alltag

- Trinken Sie reichlich, mindestens 2 Liter täglich, und bevorzugen Sie dabei kalorienfreie Getränke. Je mehr Urin die Nieren bilden, um so niedriger ist die Harnsäurekonzentration.
- Meiden Sie Alkohol: Er hemmt die Harnsäureausscheidung über die Nieren.
- Achten Sie auf den Purin- bzw. Harnsäuregehalt der Lebensmittel und bevorzugen Sie solche mit niedrigem Puringehalt.
- Meiden Sie Innereien (Leber, Niere, Herz, Bries) und einige Fischarten (Salzheringe, Hummer, Miesmuscheln, Makrelen, Ölsardinen, Sprotten, Sardellen).
- Genießen Sie Fleisch, Fisch, Wurst, Geflügel sowie Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) und Spinat in gemäßigten Mengen.
- Essen Sie täglich frisches Obst, Gemüse und Salate. Die meisten Gemüsesorten sind kalorien- und purinarm und liefern Ihrem Körper wichtige Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.
- Decken Sie Ihren Eiweiß-Bedarf überwiegend durch fettarme Milchprodukte, Kartoffeln und Getreide.
- Wählen Sie fettsparende Zubereitungsarten wie Grillen, Dünsten, Garen in der Folie oder in beschichtetem Geschirr.
- Bewegen Sie sich so oft wie möglich: regelmäßiger Ausdauersport (Laufen, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren, usw.) hilft, den Harnsäurespiegel zu senken.

### Purinarme Diät bei Gicht

Getränke: Mineralwasser, Tee, leichter Kaffee (säurearm, säurefrei), Fruchtsäfte mit wenig Zucker/Fruktzucker

Brot: Vollkornbrot, Knäckebrot,

Fette: Olivenöl, Rapsöl

Suppen: Gries-, Reis-, Hafer- oder Gerstensuppe, Gemüsesuppe mit erlaubten Gemüsen. Keine Fleischbrühe!

Fleisch: Mit Maß Kalbfleisch, Rindfleisch, Kaninchen, Ziege, Huhn, Süßwasserfische.

Gemüse: Schwarzwurzeln, Karotten, Spargeln, Rettich, Tomaten, Gurken, Radieschen, Blumenkohl, Sauerkraut, Sellerie

Kartoffeln: Alle Zubereitungsarten sind erlaubt

Getreideprodukte: Reis, Hirse, Mais und Mehlspeisen sind ebenfalls erlaubt

Eier: Eierspeisen sind nur beschränkt erlaubt, 1-2x wöchentlich

Rohkost: Zubereitung aus den erlaubten Gemüsen mit verschiedenen Salatsaucen

Früchte/Dessert: Frische Früchte, Fruchtsalat, Fruchtsäfte, Fruchtgelee, Kompotte

Früchte: Zucker/fruchtzuckerarme Sorten!

Purinreiche Ernährung und damit nur in geringen Mengen zu verzehren sind:

Fleischbrühe, Fleischextrakt, Innereien, geräuchertes Fleisch, Speck, Schweinefleisch,

Sardinen, Sardellen, Heringe, Meerfische, Kaviar,

Spargel, Erbsen, Spinat, Rosenkohl, Linsen, Bohnen,

starker Kaffee, Kakao, Alkohol, besonders starker Rotwein wie Burgunder.

### Ernährungshinweise bei erhöhten Harnsäurewerten

#### Harnsäuregehalt pro 100 g

0–49 mg In mittleren Portionen geniessen	50–150 mg In kleinen Portionen geniessen	> 150 mg Auf diese Lebensmittel besser verzichten
<b>Gemüse:</b> Blumenkohl Karotten Kohl Tomaten  Brot  Eier  Milch  Milchprodukte  Obst  Pilze  Salate  Teigwaren  Kartoffeln  Reis  <b>Getränke:</b> Kaffee Kakao Fruchtsäfte Gemüsesäfte Mineralwasser Tee	<b>Gemüse:</b> Bohnen Erbsen Spargeln Spinat  <b>Fleisch:</b> Hackfleisch Kalbskotelett Kaninchen Lammkotelett Rindfleisch Rindsfilet Schinken gekocht Schinken roh Schweinskotelett  <b>Innereien:</b> Hirn Zunge  <b>Fisch:</b> Aal geräuchert Austern Hecht Heilbutt Kabeljau Karpfen Kaviar Lachs Seezunge  <b>Wild/ Geflügel:</b> Fasan Hase Huhn Reh	<b>Gemüse:</b> Linsen  <b>Fleisch:</b> Kalbsfilet Lammfilet Schweinsfilet Fleischextrakt  <b>Innereien:</b> Herz Leber Milken Nieren  <b>Fisch:</b> Hering Hummer Miesmuscheln Ölsardinen Räucherlachs Sardellen Schellfisch Scholle Sprotten geräuchert  <b>Wild/ Geflügel:</b> Gans

Autor: Dr. Bärbel Wolf 10/2019