



Einfache Regeln für die Ernährung bei Gicht/ erhöhter Harnsäure

Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen:

- Schränken Sie den Konsum von Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten ein.
- Vermeiden Sie die folgenden Lebensmittel mit sehr hohem Puringehalt (Purinbomben) komplett:
 - Innereien (z. B. Leber oder Kalbsbries)
 - Geflügelhaut
 - fette Fische (Hering, Sprotten, Sardellen, Ölsardinen)
- Trinken Sie wenig oder keinen Alkohol (auch kein Bier).
- Trinken Sie reichlich alkoholfreie Getränke (vorzugsweise Wasser).
- Essen bzw. trinken Sie fettarme Milchprodukte.
- Meiden Sie fructosegesüßte Getränke.

Setzen Sie nicht ausschließlich auf die richtige Ernährung. Sie kann harnsäuresenkende Medikamente oft nicht ersetzen.

Was darf ich bei erhöhter Harnsäure (Gicht) essen, was darf ich nicht essen?



	Was ist für Sie nicht empfehlenswert	Was ist für Sie empfehlenswert
Fleisch und Wurstwaren:	<ul style="list-style-type: none">· Innereien (Bries, Herz, Leber, Nieren) sind strikt zu meiden· fettreiches Fleisch (z.B., Schweinebraten, Ente, Gans, Speck)· fettreiche Wurst (Bratwurst, Mettwurst, Salami)	<ul style="list-style-type: none">· in begrenzter Menge fettarme Fleisch- und Wurstsorten (z.B. Hähnchen, Truthahn, Wild, mageres Kalb- Rind- und Schweinefleisch, Bierschinken, Corned beef, magerer Schinken)
Fischwaren:	<ul style="list-style-type: none">· Strikt zu meiden sind Stockfisch, Sardinen, Sprotten, Saibling, Forelle, Renke, Sardellen, Hering, Heilbutt, Anchovis, Hummer, Muscheln, Lachs, Thunfisch, Makrele, Bückling, Karpfen	<ul style="list-style-type: none">· in begrenzter Menge fettarme Fischarten (z.B. Hecht, Seeeiche, Seelachs, Scholle, Kabeljau)
Fette und Öle:	<ul style="list-style-type: none">· größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Remoulade, Mayonnaise	<ul style="list-style-type: none">· vorzugsweise pflanzliche Fette und Speiseöle (z.B. Margarine, Distelöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl) sparsam verwenden
Eier:	<ul style="list-style-type: none">· fettreiche Eier- und Mehlspeisen	<ul style="list-style-type: none">· fettarme Eierspeisen, 2-3 Eier/Woche
Milch und Milchprodukte:	<ul style="list-style-type: none">· fettreiche Milch und Milchprodukte (z.B. Vollmilch, Sahne, Crème fraîche)· fettreiche Käsesorten (>45% Fettgehalt)	<ul style="list-style-type: none">· fettarme Milchprodukte (z.B. Magermilch, Magerquark, Joghurt)· fettarme Käsesorten (bis 45% Fettgehalt)
Gemüse, Salate:	<ul style="list-style-type: none">· Erbsen, Kichererbsen, weiße Bohnen, Linsen, getrocknete Pilze sind strikt zu meiden· frische Steinpilze, grüne Bohnen, Grünkohl, Sellerie, Spargel, Spinat sind nur in begrenzter Menge erlaubt	<ul style="list-style-type: none">· Champignons, alle übrigen Gemüse- und Salatarten, Gurken, Kopfsalat, Kürbis, Rosenkohl, Sauerkraut, Tomaten
Kartoffeln:	<ul style="list-style-type: none">· Pommes frites, Bratkartoffeln	<ul style="list-style-type: none">· Kartoffelpüree, gepellte Kartoffeln
Obst:		<ul style="list-style-type: none">· alle Arten
Nüsse:	<ul style="list-style-type: none">· in größeren Mengen	
Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):	<ul style="list-style-type: none">· Roggen-, Weizenkeime, Sojamehl und-eiweiß, Bäckerhefe	<ul style="list-style-type: none">· alle Sorten, vorzugsweise Vollkornprodukte
Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:	<ul style="list-style-type: none">· fettreiche Backwaren (z.B. Torten, Nußgebäck)	<ul style="list-style-type: none">· fettarme Süßigkeiten und Backwaren
Extrakte, Aufstriche:	<ul style="list-style-type: none">· Fleischextrakt, Hefewürzmittel, vegetarische Pasteten, Suppenwürfel	
Getränke:	<ul style="list-style-type: none">· Alkohol in größeren Mengen, Cola	<ul style="list-style-type: none">· Mineralwasser, Kaffee, Tee, Obstsaft· Alkohol (bis 1 Glas Wein oder 1 Glas Bier pro Tag)
Art der Zubereitung:	<ul style="list-style-type: none">· fettreich (fritieren, marinieren, panieren)	<ul style="list-style-type: none">· kochen, dünsten,