



## Allgemeine Ernährungsempfehlungen bei erhöhter Harnsäure - Gicht

	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Fleisch- und Wurstwaren</b>	Mageres Fleisch von Kalb, Rind und Schwein. Magerer Schinken ohne Fettrand und magere Wurstsorten (z.B. Corned Beef, Sülzen), fettreduzierte Wurstsorten	Innereien (Bries, Herz, Leber, Nieren) sind strikt zu meiden. Durchwachsenes und fettes Fleisch, Speck, Schweinehack, Fleischkonserven sowie alle Innereien. Fettreiche Wurstsorten z.B. Salami, Blut-, Mett-, Tee-, Leber oder Bratwurst, alle fein gecutteten (zermahlenden) Wurstsorten.
<b>Wild &amp; Geflügel</b>	Magere Sorten wie Hähnchen (ohne Haut), Putenfleisch, Fasan, Reh- oder Wildschweinkeule, Hase. Magerer Puten- oder Hähnchenbrustaufschnitt, Geflügel- oder Geflügelleberwurst	Fettes Gänse- und Entenfleisch, Geflügelhaut
<b>Fisch &amp; Fischwaren</b>	Regelmäßig Magerfische z.B. Kabeljau, Seelachs, Scholle, Forelle	Bückling, Hering, Ölsardinen, Hummer, Muscheln und Räucherlachs sind strikt zu meiden Aal, Krusten- und Schalentiere
<b>Eier</b>	Eiklar, fettarme Eierspeisen	Mehr als 2 Eidotter / Woche, fettreiche Eierspeisen
<b>Milch &amp; Milchprodukte</b>	Fettarme Milch bzw. Milchprodukte wie Molke, Buttermilch, Magerquark, fettarmer Joghurt, Käsesorten mit niedrigem Fettgehalt (Hüttenkäse, Harzerkäse)	Vollmilch und vollfette Milchprodukte, Sahne, Sahnejoghurt, Sahnequark, saure Sahne, Schmand, Kaffeesahne, fettreiche Käsesorten
<b>Fette &amp; Öle</b>	Halbfettbutter (wenig) Halbfettmargarine, Oliven-, Raps-, Distel-, Maiskern-, Sonnenblumenöl	Schweine- und Griebenschmalz, Talg, Speck, alle Produkte auf Basis tierischer Fette, Kokosfett, Mayonnaise, Remouladensauce, Milchfett
<b>Brot &amp; Getreideprodukte</b>	Vollkornbrot, Schrotbrot, Haferflocken, Vollkornnudeln (eifrei), Naturreis. Wenig: helle Mehl- und Brotsorten, weisser Reis, helle Nudeln, Zwieback	Fetthaltiges Brot z.B. Croissants, Buttertoast
<b>Gemüse &amp; Kartoffeln</b>	Champignons, alle übrigen Gemüse und Salatarten, Gurken, Kopfsalat, Kürbis, Rosenkohl, Sauerkraut, Tomaten. Kartoffeln fettarm zubereitet z.B. als Pellkartoffeln, Püree, Klöße	Hülsenfrüchte (Erbsen, weiße Bohnen und Linsen) sind strikt zu meiden. Steinpilze, grüne Bohnen, Grünkohl, Sellerie, Spargel und Spinat sind nur in begrenzter Menge erlaubt. Kartoffelchips, Bratkartoffeln, Pommes Frites.
<b>Obst</b>	Täglich mehrmals frisches oder tiefgefrorenes Obst- auch als ungezuckertes Obstkompott.	Gezuckerte Obstkonserven und kandierte Früchte (dies gilt besonders bei zu hohen Triglyceridwerten) sind generell nicht zu empfehlen.
<b>Nüsse</b>	Alle aufgeführten Nüsse wegen des hohen Fettgehalts nur in geringen Mengen: ungesalzene Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Pistazien	Kokosnüsse
<b>Kuchen &amp; Gebäck</b>	Gebäck mit wenig tierischem Fett, Zucker und Eigelb, z.B. Hefe- oder Quark-Öl-Teig mit Obstbelag	Fett- und eireiche sowie sehr süße Backwaren z.B. Sahne- und Cremetorten, Buttergebäck, Blätterteig, Diabetikerkuchen und Kekse
<b>Süßwaren</b>	Konfitüren oder Fruchtaufstriche mit wenig Zucker, Fruchteis- oder Sorbet, mit Süßstoff hergestellte, fettarme Süßwaren	Besonders bei hohen Triglyceridwerten: Zucker, Honig, Zuckeraustauschstoffe, Nuss-Nougat-Creme, Marzipan, Schokolade, Pralinen, Sahneiscreme
<b>Kräuter &amp; Gewürze</b>	Alle in- und ausländischen Gewürze	Fleischextrakt
<b>Getränke</b>	Mineralwasser, ungezuckerter Obstsaft als Schorle, Gemüsesaft, Kaffee, Tee	Alkohol in größeren Mengen



## **Allgemeine Ernährungsempfehlung bei erhöhter Harnsäure – Gicht**

Ein erhöhter Harnsäurespiegel kann zur Bildung von Harnsäurekristallen führen, die sich in Gelenken, Nieren und Harnwegen ablagern.

Dieses Krankheitsbild wird als Gicht bezeichnet. Männer sind davon wesentlich häufiger betroffen als Frauen.

Je höher der Harnsäurespiegel ist, desto wahrscheinlicher wird das Auftreten von Gichtanfällen. Typische Beschwerden sind plötzliche Schmerzen, Schwellung und Rötung an Gelenken (oft an der Großzehe) sowie schmerzhafte Koliken an Nieren und Harnwegen In Folge von Harnsäuresteinen.

Häufigste Ursache sind purinreiche Ernährung, hoher Alkoholkonsum und Überernährung mit Übergewicht.

Nach welchen Richtlinien sollten Sie sich ernähren?

Purinarme Ernährung:

Stark purinhaltige Lebensmittel (z.B. Innereien, bestimmte Fisch- und Gemüsesorten – siehe Tabelle) sollten strikt gemieden werden.

Die tägliche Gesamtzufuhr von Fleisch, Wurst und Fisch sollte nicht mehr als 100-150g betragen.

Bevorzugen Sie fettarme Milchprodukte (als Eiweißlieferant).

Bemessen Sie Ihre tägliche Kalorienzufuhr so, dass Sie ein normales Körpergewicht erreichen bzw. nicht überschreiten.

Ernähren Sie sich fettarm, setzen Sie wann immer möglich pflanzliche anstatt tierischer Fette ein.

Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein.

Was sollten Sie noch wissen und beachten?

Trinken Sie ausreichend, d.h. trinken Sie min. 2 Liter täglich (ungesüßte, alkoholfreie Getränke), um die Ausscheidung Ihrer Harnsäure sicherzustellen. Kann Ihr Harnsäurespiegel trotz Ernährungsumstellung und Gewichtsabnahme nicht ausreichend gesenkt werden, so sind zusätzlich Medikamente erforderlich.

Ihre Ernährungsumstellung müssen Sie aber weiterhin zwingend einhalten, da sonst die Medikamente nutzlos sind.

Wie können Sie die häufigsten Fehler vermeiden?

Unterlassen Sie eine übermäßige Nahrungsaufnahme (Schlemmerorgien, Festessen) da diese einen Gichtanfall auslösen kann.

Bei Fastenkuren, aber auch in anderen besonderen Situationen, wie z.B. bei schweren Erkrankungen oder Operationen, kann es zum Anstieg Ihres Harnsäurespiegels kommen. Informieren Sie deshalb den betreuenden Arzt darüber.

Vernachlässigen Sie auch bei fehlenden Beschwerden Ihre Ernährungsumstellung nicht.

Nehmen Sie, soweit erforderlich, Ihre harnsäuresenkenden Medikamente regelmäßig ein, verringern Sie die Dosis nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt.