

Ernährung bei Gicht

Bei Ihnen wurden im Rahmen einer Blutabnahme erhöhte Harnsäurewerte (Hyperurikämie) festgestellt, aus diesem Grund ergeben sich folgende Ernährungsempfehlungen:

- Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- Bewegung 2-3x/Woche 20 – 30 Minuten
- Bevorzugung von Milch und Milchprodukten als Eiweißquelle
- Einschränkung des Alkoholkonsums. Höchstens 1 Glas Bier oder Wein täglich erlaubt. Dabei auf den Puringehalt von Bier achten (15 mg pro 100 ml Bier)
- **Purinarme Kost** mit nicht mehr als 3500 mg Harnsäurezufuhr über die Nahrung pro Woche:
 - ✓ Höchstens einmal pro Tag eine Portion Fisch, Fleisch oder Wurst.
 - ✓ Bei Geflügel die Haut entfernen
 - ✓ Innereien meiden
 - ✓ Verbot von bestimmten Fischarten und Krustentieren: Heringe, Hummer, Muscheln.
 - ✓ Verbot von Hülsenfrüchten (weiße Bohnen, Erbsen, Linsen)
 - ✓ Verbot von purinreichen, pflanzlichen Lebensmitteln (Kohl, Rosenkohl, Spinat, Spargel)