

Therapie bei Gicht

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ Wenig Fleisch oder Fisch essen, eventuell sogar vegetarisch.
- ✓ Auf Alkohol verzichten. Auch alkoholfreies Bier enthält Purine!
- ✓ Milchprodukte senken das Gichtisiko.
- ✓ Geschmacksverstärker meiden, keine Fertigprodukte und Gewürzmischungen essen.
- ✓ Den Konsum von Zucker, Fruchtzucker und Weißmehlprodukten einschränken.
- ✓ Versteckte Zuckerarten meiden, wie sie in industriell hergestellten Lebensmitteln stecken: Vorsicht bei Zutaten, die auf -ose enden (Glukose, Dextrose, Fruktose, Maltose) oder -sirup heißen (z. B. Glukose-Fruktose-Sirup, Maissirup).
- ✓ Portionsgrößen beachten: Auch eine vegetarische Mahlzeit kann sonst zu viel Purine enthalten.
- ✓ Viel trinken, mindestens zwei Liter Wasser, ungesüßte Kräutertees.
- ✓ Kaffee unterstützt die Ausscheidungstätigkeit der Nieren und senkt so den Harnsäurespiegel.
- ✓ Regelmäßige Bewegung, z. B. Intervalltraining, kurbelt den Stoffwechsel an!

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung ist eine Kassenleistung.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot und Backwaren, Beilagen (nicht mehr als 2 Hände voll/Tag)	Vollkornbrot; ungesüßtes Müsli; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln, frisch gestampfter Kartoffelbrei <u>In Maßen, da eher purinreich:</u> Buchweizen, Dinkel, Grünkern	Sojamehl-Produkte, Hefe- Produkte, Weizenkeime; Pommes frites, Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, Fertiggerichte, Fast Food; <u>Bei Übergewicht und/oder Diabetes zudem:</u> Weißbrot, Toastbrot, Croissant, Zwieback; Weißmehlprodukte; geschälter Reis
Snacks und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll am Tag)	<u>In Maßen (s. links):</u> Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakao)	Süßigkeiten, süße und fettreiche Backwaren, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme, Chips, Salzgebäck
Obst (1-2 Portionen/Tag)	Alle Obstsorten; <u>Bei Übergewicht nur in Maßen,</u> <u>da zuckerreich:</u> Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Kirsche, Mango und Weintrauben	Gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandierte und gezuckerte Trockenfrüchte

Gemüse (3 Portionen/Tag)	Fast alle Gemüse, vor allem Salatsorten, Salat mit Bitterstoffen, Löwenzahn, Kohlrabi, Gurke, Möhren; <u>In Maßen</u> , da eher purinreich: Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Sojabohnen, Linsen), Spinat, Spargel, Schwarzwurzeln, Kohlsorten, Pilze	Gemüsemischungen mit Sahne oder Butter; <u>Bei Übergewicht zudem: Mais</u>
Nüsse und Samen (ca. 20 g/Tag = eine kleine Handvoll)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse <u>In Maßen</u> , da eher purinreich: Kürbis-, Sonnenblumenkerne	Gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 2 EL am Tag)	Leinöl*), Weizenkeimöl*), Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl; wenig Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2-3 Liter am Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee – besonders Kräutertees; <u>In Maßen</u> : Kaffee oder Schwarztee (ohne Milch und Zucker)	Fruchtsaft und -nektar, Softdrinks, Sojadrink, Milchmixgetränke (s. u.), Alkohol, alkoholfreies Bier
Fisch und Meeresfrüchte (max. 2 kleine Portionen/Woche, bis 125 g Rohgewicht)	Immer ohne Haut: Aal, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, (Räucher-) Makrele, Scholle, Seezunge; Flusskrebs, Garnelen, Krabben, Muscheln	Haut von Fisch; Anchovis, Sardinen, Sprotten, Ölsardinen, Matjesfilet
Fleisch und Wurstwaren (max. 2 kleine Portionen/Woche, bis 125 g Rohgewicht)	Hühnerfleisch ohne Haut, Putenfleisch/-aufschnitt; <u>In Maßen</u> : mageres Rind-, Kalb- oder Wildfleisch, Corned Beef	Innereien (Leber, Bries, Herz, Nieren); fettreiches Fleisch (wie Hühnerbein mit Haut, Schweinebraten, Haxe, Gans, Ente); Schinken, Speck, fettreiche Wurst oder Wurst mit Innereien (z. B. Bratwurst, Mettwurst, Salami, Leberwurst)
Eier, Milch- und Milchprodukte, Käse (2 Portionen am Tag)	Eier; Milch bis zu 3,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis zu 3,5 % Fett; Käse (bis 45 % Fett i. Tr.), wie Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella, körniger Frischkäse <u>In Maßen</u> : Sahne, Schmand und Crème fraîche	Gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Sahnequark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.