



# Ernährungsempfehlungen bei Gicht

Wenn Sie unter Gicht leiden, können Sie über Ihre Ernährung Beschwerden lindern und Anfälle reduzieren. Es empfiehlt sich eine Mischkost mit viel Gemüse und **wenig tierischen Fetten, Zucker, Alkohol und Purin**, einem Bestandteil von Eiweiß. Sie können dieser Liste entnehmen, wie viel Purin ein bestimmtes Lebensmittel enthält.

Denken Sie daran, dass es schwierig sein kann, sehr strenge Diäten durchzuhalten. Besser ist eine langfristige Ernährungsumstellung, bei der Genuss und Freude am Essen erhalten bleiben.

## 1. Niedriger Puringehalt

Diese Lebensmittel enthalten nur wenig Purin. Sie können bedenkenlos verzehrt werden.

Tierische Produkte: Käse, Milch, Eier

Früchte: Obst allgemein, Nüsse

Gemüse: Blattsalate, Tomaten, Paprika, Radieschen, Fenchel, Karotten, Gurke, Weißkohl, Zwiebel, Kartoffeln

Getreideprodukte: Reis, Nudeln, Brot und Brötchen

## 2. Mittlerer Puringehalt

Diese Lebensmittel enthalten bereits mehr Purin. Sie sollten seltener verzehrt werden.

Gemüse: Spinat, Rotkohl, Wirsing, Bohnen, Blumenkohl, Brokkoli, Lauch, Champignons

Fisch: Scholle, Kabeljau, Rotbarsch

Fleisch und Wurst: Wild, Geflügel ohne Haut, Lamm, Schwein, Kalb, Fleischerzeugnisse und Wurst

## 3. Hoher Puringehalt

Diese Lebensmittel enthalten viel Purin. Ihr Verzehr sollte deswegen vermieden werden.

Fleisch: Geflügel mit Haut, Innereien, Fleischextrakt, Brühe

Fisch: Hering, Ölsardinen, Lachs, Makrele, Sprotten, Sardellen, Krustentiere

Hülsenfrüchte: grüne Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Linsen