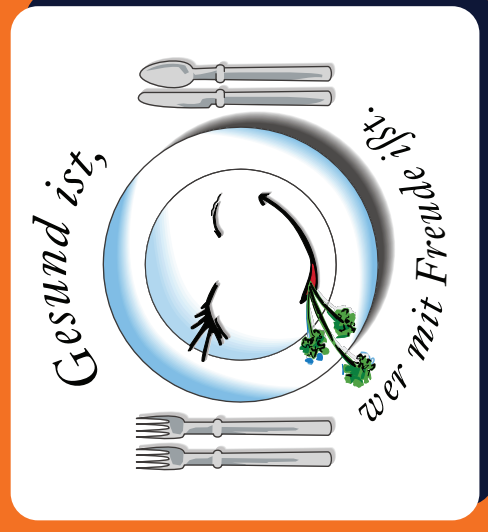


RICHTIG ESSEN bei Gicht

→ [Klick zum Inhaltsverzeichnis](#)



Richtig Essen bei bei Hyperuricämie und Gicht

avomed

Kontakt

PRINT



Inhaltsverzeichnis

Der Ernährungskreis

Vorweg einige Tipps

Hyperuricämie und Gicht

Essen mit dem Ernährungskreis

Gruppe 1 Getreideprodukte

Gruppe 2 + 3 Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Gruppe 4 Getränke

Gruppe 5 Milch und Milchprodukte

Gruppe 6 Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier

Gruppe 7 Fette

Der avomed

Kontakt und Information

Richtig Essen bei bei Hyperuricämie und Gicht

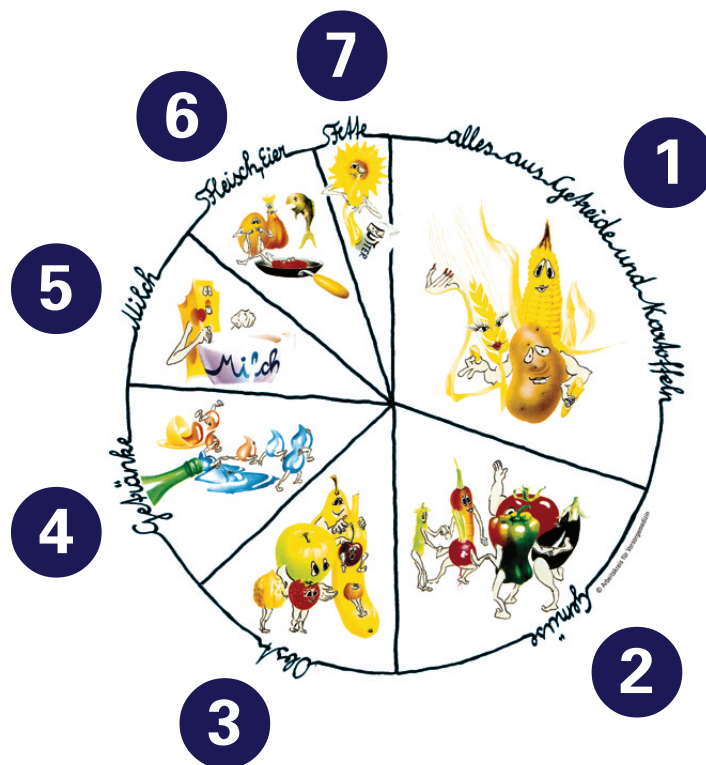
Inhalt

Kontakt

PRINT



Der Ernährungskreis



Vorweg einige Tipps

Machen Sie sich mit dem Puringehalt der Nahrungsmittel vertraut. Das erleichtert die Zusammenstellung Ihres Speiseplanes.

Bauen Sie Übergewicht langsam ab! Tipps dazu erhalten Sie von Ihrer Diätassistentin und ernährungsmedizinischen Beraterin.

Freunden Sie sich mit einer ovo-lacto-vegetabilen (=fleischlosen) Kost an.

Trinken Sie ca. 2 Liter (Wasser, Mineralwasser, Tees)!

Setzen Sie Salz sparsam ein und verwenden Sie zum Würzen keine Fertigwürzmischungen!

Vorweg einige Tipps

Alkohol ist für Gichtkranke problematisch!

Greifen Sie nur selten auf Fertiggerichte zurück!

Ausdauersport

(z. B. 30 Minuten schnelles Spaziergehen pro Tag)
hilft, den Harnsäurespiegel zu senken.

Oft wird Stress oder eine problematische Lebenssituation durch vermehrtes und falsch zusammengestelltes Essen »gemeistert«. Suchen Sie sich Möglichkeiten einer geeigneten Stressbewältigung (z. B. Yoga, autogenes Training, Hobbys...)

Hyperuricämie und Gicht

Ihr Arzt hat erhöhte Harnsäure (=Hyperuricämie) in Ihrem Blut festgestellt und empfiehlt Ihnen nun eine spezielle Kostform, um diese Werte zu verbessern.

Sie müssen Ihre Essgewohnheiten nun aber nicht vollkommen umstellen – bringen Sie langsam kleine und schrittweise Veränderungen an!

Richtiges Essen und Trinken bei Gicht ist keine strenge Diät, sondern vielmehr eine abwechslungsreiche Kost unter Berücksichtigung einiger Lebensmittel.

Harnsäure entsteht im Rahmen des Stoffwechsels – also auch beim gesunden Menschen. Harnsäure ist das Endprodukt des Purinabbaus. Die anfallende Harnsäure wird mit dem Harn über die Nieren ausgeschieden. Bei zuviel Harnsäure im Blut spricht man von Hyperuricämie.

Purine sind ein wesentlicher Bestandteil der Zellkernsubstanz. Es gibt körpereigene, aber auch Nahrungspurine. Fast alle Nahrungsmittel liefern Purine in unterschiedlichen Mengen.

Richtig Essen bei bei Hyperuricämie und Gicht

Inhalt

Kontakt

PRINT



Purinreiche Nahrungsmittel sind

- Fleisch, Wurstwaren, Innereien, Geflügel, Fisch
- Fleischsuppen, Packerlsuppen, Fleischbrühwürfel, Bratensäfte, Fertigsaucen
- Hefe (Germ), Gewürze auf Hefebasis (z. B. Brühwürfel)
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, Erdnüsse, Soja und Sojaprodukte)
- Einige Gemüsesorten (Spargel, Spinat, Karfiol, Broccoli, Wirsing, Schwarzwurzeln)
- Champignons, Steinpilze, Pfifferlinge

Es gibt einerseits eine anlagebedingte, andererseits eine ernährungsabhängige Hyperuricämie. In beiden Fällen empfiehlt sich eine purinarme Kost. Hauptursache für die ernährungsabhängige Hyperuricämie ist vor allem ein zu hoher Fleischkonsum. Aber auch Übergewicht und Bewegungsmangel wirken sich ungünstig aus.

Richtig Essen bei bei Hyperuricämie und Gicht

Inhalt

Kontakt

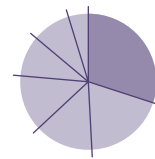
PRINT



Strenge Verbote gibt es bei purinarmer Kost nur in Bezug auf alkoholische Getränke, denn Alkohol verhindert die Ausscheidung der Harnsäure über die Nieren. Einen geringen Anstieg der Harnsäure bemerken Sie vorerst nicht. Steigt die Harnsäure jedoch noch höher, bilden sich kleine Kristalle, die sich als erstes an Gelenken ablagern und schmerzhafte Entzündungen verursachen. In diesem Stadium nennt man die Krankheit Gicht. Das erste betroffene Gelenk ist meist das Großzehen-Grundgelenk. Vielleicht hatten Sie selbst schon einmal einen Gichtanfall!

Manche Personen vertragen allerdings hohe Harnsäurewerte im Blut ohne an Gicht zu erkranken; je nach Harnsäurewerten und etwaigen Gicht-Beschwerden kann Ihnen Ihr Arzt zusätzlich zur Diät zur medikamentösen Harnsäuresenkung raten.

GRUPPE 1



- GETREIDE
- GETREIDEPRODUKTE
- KARTOFFELN

GETREIDEPRODUKTE

Alle Mehlsorten, Brot, Reis, Nudeln, Haferflocken... sind Sattmacher, keine Dickmacher!

Als »Vollkornvariante« (Vollkornbrot, -nudeln, -mehl, -reis...) noch bessere Sättigung und Förderung des Stuhlganges. Nur als Vollkornprodukt erhältlich sind z.B. Hirse und Buchweizen.

→ TIPP

Essen Sie öfter Vollkornprodukte.

Ausreichend trinken!

Langsam umstellen, z.B. halb Mehl, halb Vollkornmehl.

KARTOFFELN

Billig, vielseitig und vitaminreich. In fettarmer Zubereitung auch ein idealer Sattmacher. Auch als Hauptgericht ein Hit!

Richtig Essen bei bei Hyperuricämie und Gicht

Inhalt

Kontakt

PRINT



→ **TIPP**

Kombinieren Sie Kartoffeln mit Gemüse und Salaten, z.B. Kartoffel-Gemüseauflauf, Kartoffelgulasch mit frischen Salaten...

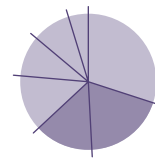
SÜSSES

Gummibärchen, Zuckerl und Schokolade in Diäten immer verboten, aber »Gewußt wie« auch bei Gicht möglich.

→ **TIPP**

Süßhunger nicht mit einer Karotte zu »stillen« versuchen, sondern sich mit gutem Gewissen ein Stückchen Schokolade – am besten als Nachtisch – gönnen (verringert das ständige Verlangen nach Süßigkeiten).
Für Zwischendurch besser Obst, Kompott o.ä.

GRUPPE 2 UND 3



- GEMÜSE
- HÜLSENFRÜCHTE UND OBST

GEMÜSE UND SALATE

Gemüse mit einem niedrigen Puringehalt auswählen!
Planen Sie Gemüse mit einem hohen Puringehalt (siehe Liste auf Seite 4) nur »hie und da« ein, und kombinieren Sie purinreiche Gemüsesorten nicht mit Fleisch und Wurstwaren, Geflügel oder Fisch.

Der Jahreszeit entsprechendes heimisches Gemüse ist schadstoffarm, billig und eine herrliche Basis für leichte Mahlzeiten (Alternative: Tiefkühlgemüse).

→ EINKAUFSTIPP

Kaufen Sie einen Korb buntes Gemüse. Mit Stoff abgedeckt in einem kühlen Raum, hält Gemüse bis zu einer Woche frisch. Aus diesem Vorrat lassen sich nach Lust und Laune Gemüsesugo, Gemüsestrudel, überbackenes Gemüse usw. zubereiten. Für ganz Eilige gilt: Tiefkühlgemüse verwenden!

Richtig Essen bei bei Hyperuricämie und Gicht

Inhalt

Kontakt

PRINT



HÜLSENFRÜCHTE

Sind reich an Purin! Der Puringehalt von Bohnen, Erbsen, Linsen und Erdnüssen ist vergleichbar mit dem von Fleisch!

OBST

Wie für Gemüse gilt auch für Obst: der Jahreszeit entsprechend schmeckt's am besten.

Speiseplantipp für jeden Tag

1 große Portion Gemüse gegart = ca. 200 – 250g und

1 Portion roh = 100g und

1 Portion Salat = 80g und

2 Stk. bzw. 2 Portionen Obst = 250 – 300g

NÜSSE

Wie bei vielem kommt es auch bei Nüssen auf die Menge an. Sind sie als Knabberei beim Fernsehen fehl am Platz, können 3 – 4 Nüsse Ihr Müsli allerdings durchaus aufwerten.

→ TIPP

Nicht als Fernsehknabberei geeignet (sehr fett!), aber als Verfeinerung Ihres Desserts eine zusätzliche Vitamin- und Mineralstoffzufuhr.

GRUPPE 4



● GETRÄNKE

Geeignete Getränke sind: Wasser, Mineralwasser oder ungezuckerte Tees (Malven-, Hagebutten-, Pfefferminztee).

Kaffee und Schwarztee zählen zu den Genussmitteln. Wir empfehlen nicht mehr als 2 Tassen pro Tag zu trinken.

Ein Liter Limonade enthält 36 Stück Würfelzucker, auch »naturreine« Fruchtsäfte sind (frucht)zuckerreich. Mit Süßstoff gesüßte »Light«-Getränke können das Hungergefühl verstärken.

Alkoholische Getränke sind energiereich, zudem blockieren sie die Ausscheidung der Harnsäure über die Nieren. Am besten, Sie verzichten ganz auf Alkohol.

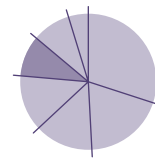
➔ TIPP

Der beste Durstlöcher ist Wasser!

Energereiche Getränke zu besonderen Anlässen.



GRUPPE 5



● MILCH UND MILCHPRODUKTE

Fettarme Milchprodukte sind:
Fettreduzierte Milch (Magermilch, Leichtmilch)
Fettarmes Joghurt
Buttermilch
Magertopfen
Käsesorten bis zu 35 % F. i. Tr.

Bereiten Sie aus Joghurt, Buttermilch und Obst schmackhafte Mixgetränke und Desserts zu. Topfen kann zu phantasiereichen Brotaufstrichen verarbeitet werden.

→ TIPP

Setzen Sie Milch und Buttermilch als vollwertige Lebensmittel ein: z. B. ein Glas fettreduzierte Milch als Jause – und nicht als Durstlöscher!

Richtig Essen bei bei Hyperuricämie und Gicht

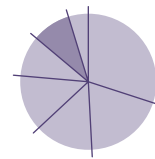
Inhalt

Kontakt

PRINT



GRUPPE 6



- FLEISCH
- GEFLÜGEL
- FISCH UND EIER

Fettarme Fleischprodukte sind: magere Stücke vom Rind, Kalb, Schwein, Huhn, Pute und Lamm

→ TIPP

Fleischportion kleiner halten (100 – 120 g), dafür großzügiger Kartoffeln oder Vollkornbeilagen, sowie Gemüse und Salat dazu.

Beispiel: Ein Fleischsugo aus 1/3 Rindsfaschiertem mit 2/3 Karotten, Zucchini...

WURSTWAREN

Gibt es auch fettarm, z.B. Krakauer, Geflügelwurst, Kalbspariser. Schinken ohne Fettrand ist ebenfalls mager. Bratwürstel, Käsekrainer und dergleichen sollten einem besonderen Anlass vorbehalten sein.

Richtig Essen bei bei Hyperuricämie und Gicht

Inhalt

Kontakt

PRINT



FISCH

Schmeckt nicht nur paniert gut!

Gegrillt, als Spieß, überbacken oder mit Gemüse kombiniert ist Fisch ein »edles Essen«.

Scholle, Seelachs, Barsch, Forelle oder Zander sind fettarm. Meeresfrüchte sind aufgrund ihres hohen Puringehaltes nicht geeignet.

Vorsicht! Fleischsuppen, Bratensäfte, Fleischbrühwürfel und alle Fertigsuppen und Fertiggerichte, sowie Fischkonserven, Innereien enthalten zuviel Purin.

Speiseplantipp – höchstens:

2 – 3 mal Fleisch pro Woche (á 100 – 120 g) und

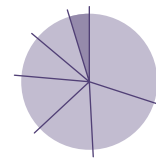
2 – 3 mal Wurst- und Wurstwaren pro Woche (á 50 g) und

2 mal Fisch pro Woche (á 150 g) und

2 – 3 Eier pro Woche

Wenn möglich, ovo-lacto-vegetabile Kost
(Eier, Milchprodukte, Getreide, Gemüse, Obst)!

GRUPPE 7



● FETTE

Fett zu kochen ist keine Kunst (was nicht heißt, dass es zu Anlässen nicht auch einmal sein darf). Im Alltag mit wenig Bewegung ist aber fettarme Küche angesagt – mit »Gewusst wie« beim Kochen ist's dann auch schmackhaft.

SICHTBARES FETT

Das kleinere Problem, da mit der »Löffelmethode« gut abschätzbar. Das heißt, Butter, Öl, Margarine teelöffelweise verwenden (höchstens 40 g – dies entspricht 4 Teelöffeln Margarine und 4 Teelöffeln hochwertigem Pflanzenöl, 1 Teelöffel = 5 g)!

VERSTECKTE FETTE

In Wurst, Käse, Schlagrahm, Sauerrahm, Mehlspeisen, Süßigkeiten usw. Wenn Sie der »Gusto packt« darf auch das sein, aber wenn der Kopf mitentscheidet, ziehen Sie die fettarme Variante vor!

Richtig Essen bei bei Hyperuricämie und Gicht

Inhalt

Kontakt

PRINT



→ TIPP

Apfelstrudel statt Cremeschnitte, Joghurt statt Rahm, Schinken statt Salami usw.

Ihre ernährungsmedizinische Beraterin weiht Sie in die diesbezüglichen »Geheimnisse« ein.

1 Portion (20 g) Frühstücksbutter 16 g Fett

1 Portion (60 g) Käse 45 % 18 g Fett

1 Tafel (100 g) Schokolade 31 g Fett

→ TIPP

Bei einem mit Käse oder Wurst belegten Brot sollte die Brotscheibe dicker sein als der Belag. Belegen Sie Ihr Wurstbrot lieber mit weniger Wurst, dafür aber mit Paprikastreifen, Tomaten- oder Gurkenscheiben usw.

HALBFETTMARGARINE

Besteht zur Hälfte aus Wasser und verleitet dazu, mehr aufzutreichen – weil sie ja so »light« ist.

Die Zusammensetzung des Fettes ist eher ungünstig.

Richtig Essen bei bei Hyperuricämie und Gicht

[Inhalt](#)

[Kontakt](#)

[PRINT](#)



FETTARME ZUBEREITUNGEN SIND

Grillen, Dünsten, Kochen, Garen in der Alufolie, im Römertopf, in der Bratfolie. Reis, Nudeln, Spätzle und Gemüse nicht in Fett schwenken, evtl. mit wenig Wasser wärmen. Zum Überbacken sind keine zusätzlichen Butterflocken nötig.

DER GESCHMACK

Zugegeben, Rahmsaucen, Fettgebackenes usw. verwöhnen den Gaumen, weil das Fett die Aromastoffe gut überträgt. Man kann den Gaumen allerdings schrittweise an weniger Fett gewöhnen – mit Kräutern, Zwiebel und Knoblauch geht das leichter.

Der **avomed**

Arbeitskreis für Vorsorgemedizin in Tirol
wurde 1984 von der Tiroler Ärztekammer als
eigenständiger, gemeinnütziger Verein mit
dem Ziel gegründet, gesundheitsfördernde
und präventive Programme für die Tiroler
Bevölkerung durchzuführen.