

## Einfache Regeln für die Ernährung bei Gicht/ erhöhter Harnsäure

Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen:

- Schränken Sie den Konsum von Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten ein.
- Vermeiden Sie die folgenden Lebensmittel mit sehr hohem Puringehalt (Purinbomben) komplett:
  - Innereien (z. B. Leber oder Kalbsbries)
  - Geflügelhaut
  - fette Fische (Hering, Sprotten, Sardellen, Ölsardinen)
- Trinken Sie wenig oder keinen Alkohol (auch kein Bier).
- Trinken Sie reichlich alkoholfreie Getränke (vorzugsweise Wasser).
- Essen bzw. trinken Sie fettarme Milchprodukte.
- Meiden Sie Fructose gesüßte Getränke.

Setzen Sie nicht ausschließlich auf die richtige Ernährung. Sie kann harnsäuresenkende Medikamente oft nicht ersetzen.

Was darf ich bei erhöhter Harnsäure (Gicht) essen, was darf ich nicht essen?



	Was ist für Sie <b>nicht</b> empfehlenswert	Was ist für Sie <b>empfehlenswert</b>
<b>Fleisch und Wurstwaren:</b>	Innereien (Bries, Herz, Leber, Nieren) meiden fettreiches Fleisch (z.B., Schweinebraten, Ente, Gans, Speck) fettreiche Wurst (Bratwurst, Mettwurst, Salami)	in begrenzter Menge fettarme Fleisch- und Wurstsorten (z.B. Hähnchen, Truthahn, Wild, mageres Kalb-Rind- und Schweinefleisch, Bierschinken, Corned beef, magerer Schinken)
<b>Fischwaren:</b>	Strikt zu meiden sind Stockfisch, Sardinen, Sprotten, Saibling, Forelle, Renke, Sardellen, Hering, Heilbutt, Anchovis, Hummer, Muscheln, Lachs, Thunfisch, Makrele, Bückling, Karpfen	in begrenzter Menge fettarme Fischarten (z.B. Hecht, Seesunge, Seelachs, Scholle, Kabeljau)
<b>Fette und Öle:</b>	größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Remoulade, Mayonnaise	vorzugsweise pflanzliche Fette und Speiseöle (z.B. Margarine, Distelöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl) sparsam verwenden
<b>Eier:</b>	fettreiche Eier- und Mehlspeisen	fettarme Eierspeisen, 2-3 Eier/Woche
<b>Milch und Milchprodukte:</b>	fettreiche Milch und Milchprodukte (z.B. Vollmilch, Sahne, Crème fraîche) fettreiche Käsesorten (>45% Fettgehalt)	fettarme Milchprodukte (z.B. Magermilch, Magerquark, Joghurt) fettarme Käsesorten (bis 45% Fettgehalt)
<b>Gemüse, Salate:</b>	Erbsen, Kichererbsen, weiße Bohnen, Linsen, getrocknete Pilze sind strikt zu meiden · frische Steinpilze, grüne Bohnen, Grünkohl, Sellerie, Spargel, Spinat sind nur in begrenzter Menge erlaubt	Champignons, alle übrigen Gemüse- und Salatarten, Gurken, Kopfsalat, Kürbis, Rosenkohl, Sauerkraut, Tomaten
<b>Kartoffeln:</b>	Pommes frites, Bratkartoffeln	Kartoffelpüree, gepellte Kartoffeln
<b>Obst:</b>		alle Arten
<b>Nüsse:</b>	in größeren Mengen	
<b>Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis):</b>	Roggen-, Weizenkeime, Sojamehl und-eiweiß, Bäckerhefe	alle Sorten, vorzugsweise Vollkornprodukte
<b>Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:</b>	fettreiche Backwaren (z.B. Torten, Nußgebäck)	fettarme Süßigkeiten und Backwaren
<b>Extrakte, Aufstriche:</b>	Fleischextrakt, Hefewürzmittel, vegetarische Pasteten, Suppenwürfel	
<b>Getränke:</b>	Alkohol in größeren Mengen, Cola	Mineralwasser. Kaffee, Tee, Obstsaft · Alkohol (bis 1 Glas Wein oder 1 Glas Bier pro Tag)
<b>Art der Zubereitung:</b>	fettreich (frittieren, marinieren, panieren)	kochen, dünsten,

Quelle: <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Ernaehrung-bei-Gicht,gicht104.html>