

## Ernährungsempfehlungen bei Gicht

### Ziel:

Einschränkung der Purinzufuhr über die Nahrung. Lebensmittel meiden oder den Konsum von Lebensmitteln senken, welche den Abbau von Harnsäure hemmen. Allfälliges Übergewicht reduzieren.

### Praktische Massnahmen:

Bei Übergewicht Gewicht reduzieren durch Einschränken der zugeführten Kalorien.

Mindestens 1.5 Liter ungesüsste Getränke. Evt. Birkenblätter-, Löwenzahn- oder Brennesseltee trinken.

Mindestens je 2 – 3 Portionen Obst, Gemüse und Salat pro Tag. In gekochter und roher Form, in verschiedenen Farben.

Zwei vegetarische Tage pro Woche (ohne Fleisch und Fisch → Fischhaut enthält einen hohen Puringehalt)

Max. 100 g Fleisch oder Fisch an „Fleischtagen“ essen, Nahrungsmittel mit hohem Puringehalt meiden.

Milchprodukte als Eiweissquelle bevorzugen

Eier als Fleischersatz einsetzen

Pflanzliche Eiweisskombinationen wählen für eine erhöhte biologische Wertigkeit und bessere Ausnützung der pflanzlichen Eiweisse (Hülsenfrüchte, Getreideprodukte, Nüsse, Stärkelieferanten).

Alkohol hemmt den Abbau von Harnsäure und sollte daher eingeschränkt werden. Bier enthält zudem sehr viel Purin.

Fructosereiche Getränke (Fruchtsäfte, z.T. Süssgetränke) erhöhen den Harnsäurespiegel im Blut und sollten gemieden werden.

Vorsicht mit üppigem Festessen (viel Purin, Alkohol) und mit stark kalorienreduzierten Diäten (Abbau körpereigener Substanz mit Erhöhung der Harnsäurekonzentration).

Quellenangabe:  
Rheumaliga Schweiz, Josefstr. 92, 8005 Zürich • [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

