

## Tipps zur Ernährung bei Gicht

### Welche Lebensmittel sollten vermieden werden?

- Innereien
- Makrelen
- Hering
- Schalentiere: Garnelen, Hummer, Muscheln
- Eingelegten Fisch: Ölsardinen, Thunfisch

### Welche Lebensmittel sollten nur in geringen Mengen gegessen werden?

- Maximal 100mg Fleisch, Wurst oder Fisch  
*Als eine Portion einmal am Tag essen!*
- Hülsenfrüchte: Erbsen, Linsen, weiße Bohnen  
*1 Portion pro Woche*
- Kohl: Rosenkohl, Wirsing, Broccoli, Blumenkohl
- Spinat, Spargel

Die Haut von Geflügel und  
Fisch ist sehr purinreich!  
**Unbedingt vermeiden!!**

### Wieviel soll täglich getrunken werden?

- 2 Liter pro Tag trinken
- Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee ohne Zucker
- Kaffee und schwarzen Tee in Maßen  
Purine in Kaffee, Kakao und Tee werden nicht zu Harnsäure abgebaut

### Fettarme Produkte auswählen

- Fett hemmt die Harnsäureausscheidung über die Niere

### Wenig Alkohol

- Alkohol fördert die Harnsäurebildung und hemmt die Harnsäureausscheidung über die Niere
- ½ l Bier enthält 170mg Harnsäure

### Übergewicht

- langfristige, langsame Gewichtsabnahme bei Übergewicht
- keine Fastenkuren – erhöht den Harnsäurespiegel