

## Ernährung bei Gicht

(purinarme\* Ernährung)

	<i>Geeignet</i>	<i>ungeeignet</i>
Getränke	Wasser, Mineralwasser, kalorienarme Limonaden Tee, Kaffee (mit Mass)	Alkohol (auch alkoholfreies Bier), Kakao, Schokoladengetränke
Milchprodukte	(fettreduzierte) Milchprodukte jeglicher Art inkl. Joghurt und Margarine	
Fleisch	Zufuhr minimieren (2-3x/Woche)	Innereien, Bries, Hirn, Niere, Zunge, Leber Herz, Geflügelhaut, Bouillon, Wurst, Aufschnitt
Fisch/Schalentiere	Zufuhr minimieren (2-3/Woche) Goldbutt, Schellfisch, Aal, Rotbarsch,	Sardinen, Sardellen, Thunfisch, Hering, Makrelen, Krabben, Krebsfleisch, Muscheln Forellen, Heilbutt (Fischhaut nicht essen)
Getreide	alle Getreideprodukte (auch Frühstücksflocken)	

	<i>Geeignet</i>	<i>ungeeignet</i>
Suppen	alle Suppen OHNE Fleisch oder Fleischextrakte	
Gemüse	alle ausser, die unter „ungeeignet“ genannten	Bohnen, Linsen, Erbsen Spinat, Sojabohnen Schwarzwurzeln, Broccoli
Früchte	alle	
Nüsse/Samen	alle in kleinen Mengen	Sonnenblumenkerne
Zucker/Süsstoffe	alle in kleinen Mengen	grosse Mengen Fructose (inkl. Saccharose) Xylit
Andere		Hefe und hefereiche Produkte, Algen

*\*Purine sind wichtige Bausteine die vom Körper selbst gebildet werden. Tierische Lebensmittel enthalten viele Purine, da diese in Haut und Innereien in hoher Konzentration enthalten ist. Beim Menschen werden sie zu Harnsäure abgebaut und über die Nieren ausgeschieden.*

## Puringehalt von Lebensmitteln

### Hoch: Vermeiden

Lamm-, Schweine-, Kalbsfilet, Aufschnitt, Würste, Innereien (wie Leber, Niere, Herz, Bries, Lunge) Fleischextrakt, Fleischbouillon, Trockenfleisch (Bündnerfleisch), Gänsefleisch, Tauben, Hühnerbrust, Sardellen, Hering, Sardinen, geräucherter Lachs Hummer, Schellfisch, Miesmuscheln, Goldbutt, Sprotten, Bückling, getrocknete Sojabohnen, Sojafleisch, Bierhefe, Sojabohnenmehl, Linsen, weisse Bohnen, Backhefe / Hefeflocken, Mohn, Sonnenblumenkerne, Geflügel- und Fischhaut

### Mässig: Stark reduzieren

Rindfleisch, Rind-, Lamm-, Schweine-, Kalbskotelett, gekochter Schinken, Speck, Hühnerkeule, Hackfleisch, Hirn, Zunge, frischer Lachs, Aal, Austern, Hecht, Karpfen, Kabeljau, Fischsuppen, Hirsch, Reh, Fasan, Poulet, Kaninchen, Hase, Spargel, Spinat, grüne Erbsen, gelbe Erbsen, Bohnen, Erdnüsse, Bananen, Tofu, Tapioka (geschmacksneutrale Stärke), Sesam, stark fermentierte Käse, Mohn

### Niedrig: freier Konsum

Eier, Milch, Milchprodukte, Früchte, Pilze, Salat, Getreideprodukte, Teigwaren, Reis, Brot, Kartoffeln, Karotten, Blumenkohl, Tomaten, Kaffee, Frucht-, Gemüsesaft, Tee, Mineralwasser, Wasser, Trockenobst, verschiedene Süswaren, Sojasauce