

Die Ernährungs-Docs



Therapie bei Gicht

Erstsendung: Montag, 14.01.2019, 21:00 Uhr

Das Wichtigste im Überblick:

- ✓ Wenig Fleisch oder Fisch essen, eventuell sogar vegetarisch.
- ✓ Auf Alkohol verzichten. Auch alkoholfreies Bier enthält Purine!
- ✓ Milchprodukte senken das Gichtisiko.
- ✓ Geschmacksverstärker meiden, keine Fertigprodukte und Gewürzmischungen essen.
- ✓ Den Konsum von Zucker, Fruchtzucker und Weißmehlprodukten einschränken.
- ✓ Versteckte Zuckerarten meiden, wie sie in industriell hergestellten Lebensmitteln stecken: Vorsicht bei Zutaten, die auf auf -ose enden (Glukose, Dextrose, Fruktose, Maltose) oder -sirup heißen (z. B. Glukose-Fruktose-Sirup, Maissirup).
- ✓ Portionsgrößen beachten: Auch eine vegetarische Mahlzeit kann sonst zu viel Purine enthalten.
- ✓ Viel trinken, mindestens zwei Liter Wasser, ungesüßte Kräutertees.
- ✓ Kaffee unterstützt die Ausscheidungstätigkeit der Nieren und senkt so den Harnsäurespiegel.
- ✓ Regelmäßige Bewegung, z. B. Intervalltraining, kurbelt den Stoffwechsel an!

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis → nicht mehr als 2 Hände voll/Tag	Vollkornbrot; ungesüßtes Müsli; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln, frisch gestampfter Kartoffelbrei; <u>in Maßen, da eher purinreich:</u> Buchweizen, Grünkern, Haferflocken, Knäckebrot	Sojamehl-Produkte, Hefe-Produkte, Weizenkeime; Pommes frites, Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, Fertiggerichte, Fast Food; <u>bei Übergewicht und/oder Diabetes zudem:</u> Weißbrot, Toastbrot, Croissant, Zwieback, Weizenbrötchen; Hartweizennudeln, geschälter Reis
Snacks und Knabberkram → bei Bedarf 1 kleine Handvoll am Tag	<i>(Zartbitterschokolade, mind. 70 % Kakaoanteil)</i>	Süßigkeiten, süße und fettreiche Backwaren, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme, Chips, Salzgebäck
Obst → 2 Portionen/Tag	Alle Obstsorten; <u>bei Übergewicht nur in Maßen:</u> Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Kirsche, Mango und Weintrauben	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
Gemüse → 3 Portionen/Tag	Fast alle Gemüse, vor allem Salatsorten, Salat mit Bitterstoffen, Löwenzahn, Kohlrabi, Gurke, Möhren;	Tiefkühlgemüse mit Sahne oder Butter; <u>bei Übergewicht zudem:</u> Mais

	<p><u>in Maßen</u>, da eher purinreich: Hülsenfrüchte (Bohnen, Sojabohnen, Linsen), Spinat, Spargel, Schwarzwurzeln, Kohlsorten, Champignons, getrocknete Pilze</p>	
<p>Nüsse und Samen → max. ca. 20 g am Tag</p>	<p>Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Paranüsse; <u>in Maßen</u>, da eher purinreich: Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne</p>	<p>Erdnüsse, gesalzene Nüsse</p>
<p>Fette und Öle → ca. 2 EL am Tag</p>	<p>Leinöl*), Weizenkeimöl*), Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, wenig Butter</p>	<p>Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl</p>
<p>Getränke → 2-3 Liter am Tag, bei Gichtattacken mind. 3 Liter</p>	<p>Wasser, ungesüßter Tee – besonders Kräutertees; <u>in Maßen</u>: Kaffee oder Schwarztee</p>	<p>Fruchtsaft, Softdrinks, Milchmixgetränke (s. u.), Sojadrink, Alkohol, alkoholfreies Bier</p>
<p>Fisch und Meeresfrüchte → max. 2 kleine Portionen pro Woche, 125 g Rohgewicht</p>	<p><u>Immer ohne Haut</u>: Aal, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, (Räucher-) Makrele, Scholle, Seezunge; Flusskrebse, Garnelen, Krabben, Muscheln</p>	<p>Haut von Fisch; Anchovis, Sardinen, Sprotten, Ölsardinen, Matjesfilet</p>
<p>Fleisch und Wurstwaren → max. 2 kleine Portionen pro Woche, 125 g Rohgewicht</p>	<p>Hühnerfleisch ohne Haut, Putenfleisch/-aufschnitt, <u>in Maßen</u>: mageres Rind-, Kalb- oder Wildfleisch, Corned Beef</p>	<p>Innereien (Leber, Bries, Herz, Nieren); fettreiches Fleisch (wie Hühnerbein mit Haut, Schweinebraten, Haxe, Gans, Ente); Schinken, Speck, fettreiche Wurst oder Wurst mit Innereien (z. B. Bratwurst, Mettwurst, Salami, Leberwurst)</p>
<p>Eier, Milchprodukte, Käse → 2 Portionen am Tag</p>	<p>Eier Milch bis zu 3,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis zu 3,5 % Fett); Käse (bis 45 % Fett i. Tr.) wie Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella, körniger Frischkäse; <u>in Maßen</u>: Sahne, Schmand und Crème fraîche</p>	<p>Gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Sahnequark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch</p>

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.