

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihr Arzt hat bei Ihnen erhöhte Harnsäurewerte festgestellt. Wird der Harnsäurespiegel zu hoch, dann gibt das Blut Harnsäure an das Gewebe ab. Dort kommt es zur Bildung von Harnsäurekristallen, die sich besonders in Gelenken, Nieren und Harnwegen ablagern. Dieses Krankheitsbild wird als Gicht bezeichnet.

Typische Beschwerden sind plötzliche Schmerzen, Schwellung und Rötung an Gelenken (meist große Zehe) sowie schmerzhafte Koliken an Nieren und Harnwegen infolge von Harnsäuresteinen.

Die häufigste Ursache der Gicht ist eine erbliche Stoffwechselstörung. Daneben gibt es auch ernährungsbedingte Ursachen wie ein hoher Alkoholkonsum (Alkohol hemmt die Harnsäureausscheidung!), Überernährung mit Übergewicht und eine falsche Ernährung (zu viel Purin in der Nahrung).

Purine sind Bausteine der Nukleinsäuren, aus denen die im Zellkern lokalisierten Erbanlagen bestehen. Sie werden im Verdauungskanal zu Harnsäure abgebaut. Zu viel Purine in der Nahrung verursachen eine Erhöhung der Harnsäurekonzentration im Blut, die sich dann in einem hohen Harnsäurewert niederschlägt.






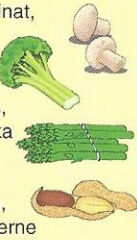













Eine Diät zur Behandlung von Gicht oder zum Vorbeugen der Gicht muß jetzt nicht unbedingt purinfrei sein. Es genügt, wenn mit Hilfe der Ernährung langfristig ein Harnsäurewert im Blut von 5 Milligramm pro 100 Milliliter für Männer und von 4 Milligramm für Frauen eingestellt werden kann.

Die nachfolgende Tabelle bietet Ihnen eine Auswahl an solchen Lebensmitteln an, die wegen des sehr hohen Purin Gehalts **strikt zu meiden** sind (**nicht geeignet**), die Sie wegen des relativ hohen Puringehalts nur in **begrenzter Menge** zu sich nehmen sollten (**bedingt geeignet**), und die Sie wegen des relativ geringen Puringehalts **bevorzugt** verzehren sollten (**geeignet**).

Die Empfehlungen dieser kleinen Broschüre sollen Sie bei der Änderung Ihrer Ernährungsgewohnheiten unterstützen und zu Ihrer baldigen Genesung beitragen.

**Wir wünschen Ihnen gute Besserung!**

# LEBENSMITTELAUSWAHL

	geeignet	bedingt geeignet	nicht geeignet
<b>Fleisch</b> <b>Wurstwaren</b>		Ente, Gans, Huhn, mageres Kalb-, Rind-, Schweinefleisch, Leberwurst, Blutwurst, Mettwurst, Fleischwurst 	Innereien (Bries, Herz, Milz, Hirn, Lunge, Zunge, Kutteln, Leber, Nieren) 
<b>Fisch</b>		Krabben, Kabeljau, Scholle, Heilbutt, Seezunge 	Forelle, Hering, Ölsardinen, Sprotten, Anchovis 
<b>Gemüse</b> <b>Hülsenfrüchte</b> <b>Samen und Nüsse</b>	Radieschen, Gurken, Möhren, Rote Beete, Fenchel, Tomaten, Sauerkraut, Zwiebeln, Kopfsalat, Chicoree, Endivien 	Feldsalat, Rosenkohl, Spinat, Spargel, Sauerampfer, grüne Bohnen, Brokkoli, Porree, Artischocken, Blumenkohl, Mais, Kürbis, Wirsing, Petersilie, Paprika (rot), Champignons, Schwarzwurzel, Erdnuß, Mandel, Paranuß, Sesam, Walnuß, Sonnenblumenkerne 	Erbsen, Linsen, Sojabohnen, Sojamehl (teilentfettet), weiße Bohnen 
<b>Obst</b>	sonstige Sorten 	Trockenobst (z.B. Aprikose, Rosine, Pflaume), Banane 	
<b>Getreideprodukte</b> <b>(Brot, Teigwaren, Reis)</b>	alle Sorten, vorzugsweise: Vollkornprodukte 		
<b>Kartoffeln</b>	sonstige Kartoffelgerichte, vorzugsweise: unfrittiert, ungebraten 	Püreepulver, Kartoffelchips mit Paprika 	
<b>Milch u. Milchprodukte / Eier</b>	Eier (2-3 pro Woche), Vollmilch, Quark, Joghurt, Käse, Butter, Schlagsahne 		
<b>Fette / Öle</b>	vorzugsw.: pflanzliche Fette, Speiseöle (Margarine, Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Olivenöl) 		
<b>Gewürze</b>	Salz (wenig), Dill, Essig, Knoblauch, Kümmel, Pfeffer 		Fleischextrakt, Fertigsauces, Fertigsuppen, Suppenwürfel 
<b>Süßwaren</b>	Marmelade, Honig, Zucker, Gelee 	Vollmilchschokolade, Marzipan, Nußgebäck, Nougat, Eiskrem 	
<b>Getränke</b>	Mineralwasser, Kakao, Tee, Kaffee, Obstsäfte, Alkohol in geringen Mengen (1 Glas Wein oder 1 Glas Bier pro Tag) 		Alkohol (in größeren Mengen) 