

DIÄTEMPFEHLUNGEN BEI ERHÖHTER HARNSÄURE

ECHOCARDIOGRAPHIE
OBERBAUCHSONOGRAPHIE
CAROTISDUPLERSONOGRAPHIE
SCHILDDRÜSEN SONOGRAPHIE
GEFÄSSUNTERSUCHUNGEN
ELEKTROKARDIOGRAMM
OPERATIONSFREIGABEN
DIÄTBERATUNG
SPIROMETRIE

Mit einer gesunden Ernährung können Sie ihren Harnsäurewert im Blut senken und eine Besserung Ihrer Beschwerden erreichen.

- Den Verzehr von purinreichen Lebensmitteln einschränken das Körpergewicht normalisieren
- den Alkoholenuss einschränken

Die Ernährung sollte

- knapp an Energie sein
- reich an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten
- EW-Bedarf durch fettarme Milchprodukte gedeckt sein.

ACHTUNG: Strenge Fastenkuren, Nulldiäten führen zu einer vermehrten Harnsäurebildung.

VORURTEILE, DIE AUSZURÄUMEN SIND:

Kaffee, Tee sind nicht verboten, da die darin enthaltenen Purine nicht zu Harnsäure abgebaut werden.

Kohlensäurehaltiges Wasser darf der Gichtkranke trinken

Tomaten darf der Gichtkranke essen.

Zwischen hellem und rotem Fleisch besteht hinsichtlich des Puringehaltes kein wesentlicher Unterschied.

Der im Haushaltszucker enthaltene Fruchtzucker kann in extrem hohen Mengen verzehrt, den Harnsäurespiegel erhöhen. Es besteht jedoch kein Grund, dem Gichtkranken Zucker in vernünftigen Mengen zu verbieten(Vorsicht auf den Energiegehalt, bei Übergewichtigen besser Süßstoff).

DIÄTEMPFEHLUNGEN BEI ERHÖHTER HARNSÄURE (2)

EIN PAAR TIPPS

Reduzieren Sie die purinhaltigen Lebensmittel (Fleisch, Innereien, Fertigprodukte, weiteres siehe Lebensmittelliste)

Ihr Körpergewicht sollte im Bereich des Normalgewichtes liegen!

Essen Sie in Ruhe, langsam und kauen sie gut!

Essen sie 5 bis 6 kleinere Mahlzeiten über den Tag den verteilt!

Trinken sie viel über den Tag verteilt – das fördert die Harnsäureausscheidung!
(Wasser, Mineralwasser verdünnte Fruchtsäfte, Tee evt. mit Süßstoff gesüßt)

Verwenden Sie zum Würzen viele frische Kräuter!

Greifen Sie lieber auf die fettarmen Produkte zurück!

Alkohol hemmt die Ausscheidung der Harnsäure! (kann auch einen Gichtanfall auslösen)

Bier liefert nicht nur Alkohol, sondern auch Purine!

Da Purine wasserlöslich sind, ist Kochen eine gute Zubereitungsart für Fleisch!

ACHTUNG:

In den meisten Kalorientabellen ist der Puringehalt der Lebensmittel angegeben und nicht der Harnsäurewert. Lassen Sie sich dadurch nicht verwirren. Hier gibt es einen Umrechnungsfaktor:

$$\text{mg Harnsäure} = \text{Purine mg} \times 2,40$$

Dr. Christoph Donhauser

DIÄTEMPFEHLUNGEN BEI ERHÖHTER HARNSÄURE (3)

LEBENSMITTELLISTE

ERLAUBT

ZU MEIDEN

Eier

in normalen Mengen höchstens
2 – 3 pro Woche

fette Zubereitung, Eier mit
Majonaise, Salate

Milch und Milchprodukte

fettarme
1% Joghurt, Buttermilch, Magermilch usw.,...

fette
Schlagobers, Creme fraiche usw.,...

Käse

unter 35% Fett in der Trockenmasse, Edamer,
Holländerkäse, Alpenkönig, Landfrischkäse
Traungold, Emmentaler light usw.

über 35 % Fett
Gorgonzola, Brie, Nusskäse,

Fleisch, Geflügel, Fisch

ein bis zweimal wöchentlich
100 – 200g Fleisch oder Wurst
magere Zubereitung
triglyceridwerten

Innereien, Knochen und Fleisch-
suppen

Gemüse

alle, reine Gemüsesuppen

Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen)
Gemüseaufstriche auf Hefebasis,
Avocado, Oliven, Spinat, Karfiol, Spargel,
in großen Mengen,

Obst

alle Obstsorten

sehr große Mengen von Trockenfrüchten
Erdnüsse

DIÄTEMPFEHLUNGEN BEI ERHÖHTER HARNSÄURE (4)

ERLAUBT

ZU MEIDEN

Getreide und Getreideprodukte

bevorzugt Vollkornprodukte

Sojabrot, fettere Gebäcksorten

Kartoffel

fettarme Zubereitung

fettreiche Zubereitung

Beilagen

Reis, Vollreis, Teigwaren, VK- Teigwaren,
Knödel, Nockerln, Hirse, Buchweizen
fettarme Zubereitung

Teigwaren aus Sojamehl
fette Zubereitung

Süßspeisen

fettarme Teigsorten (wenig Zucker) ,Strudelteig
Biskuit

fette Torten, Gebäck, Germteig
zuckerreiche Speisen

Getränke

kalorienfrei, kalorienarm, Wasser, Tafelwasser,
Mineralwasser, Tee, Kaffee (mit Süßstoff), ver-
dünnte Fruchtsäfte, selbstzubereitete Milchmix-
getränke

Alkohol, alkoholfreies Bier
fertige Milchmixgetränke (fett-
haltig) ,Limonaden, Fruchtnektar

Fertiggetränke

alle (meistens Hefeextrakte
enthalten)

Gewürze

Kräuter, Gewürze, Senf, Salz, kleine Mengen
Ketchup, scharfe Gewürze
Suppenwürze auf Gemüsebasis ohne Hefebasis

fertige Gewürzsaucen, Maggi
engl. Sauce, Sojasauce
herkömmliche Suppenwürfel