

ⓘ Harnsäure/Gicht ⓘ

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

was es bezüglich der Ernährung zu beachten gibt, wenn Sie an Gicht bzw. Harnsäureerhöhung leiden, finden Sie hier:

Erklärung:

Sogenannte Purine in Lebensmitteln erhöhen den Harnsäurewert im Blut. Erhöhte Harnsäure kann zu Gelenkschmerzen, Gelenkschäden (Gicht) und Nierenbelastung führen. Daher ist eine Harnsäuresenkung durch eine sogenannte purinarmer Kost zu empfehlen.

Hier finden Sie eine Auflistung zahlreicher Lebensmittel, mit Hinweis auf deren Puringehalte:

Problematisch:

Innereien (Leber,
Lunge, Nieren, etc...)
Kalbsbries
Muscheln
Häring
Sardellen
Lachs
Geflügel (v.a. Haut)
Fleisch allgemein
Wurst
Alkohol (v.a. Bier)



Vorsicht mit größeren Mengen:

Erbsen
Bohnen
Soja
Buchweizen
Spinat
Grünkern
Rosenkohl
Datteln



Unproblematisch:

Milch
Milchprodukte
Eier
Karotten
Kartoffeln
Kürbis
Tomaten
Tee
Kaffee
Obst



Weitere Beispiele z.B. hier: www.vitanet.de/ernaehrung/downloads

Da die medizinische Entwicklung einem ständigen Fortschritt und Wandel unterworfen ist, kann für die Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Angaben in dieser Info trotz sorgfältiger Ausarbeitung keine Garantie gegeben werden. Trotz gründlicher inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte z.B. von angegebenen Internetseiten. Für diese Inhalte sind ausschließlich deren Betreiber bzw. Urheber verantwortlich. Dieses Infoblatt ersetzt keinen Arztbesuch.