

## Ernährung bei erhöhter Harnsäure

Die Gicht ist eine Purin-Stoffwechselerkrankung, bei der ein Überschuss an Harnsäure im Körper sowie vor allem in den Gelenken des Menschen verbleibt. Dieser erhöhte Harnsäurespiegel wird durch eine übermäßige Zufuhr an Purin (ein bestimmtes Eiweiß), Übergewicht oder durch familiäre Vorbelastung begünstigt.

Die Erkrankung kann viele Jahre unerkannt bleiben und auch erst nach Jahrzehnten zu den ersten schmerzhaften Gichtanfällen führen. Diese Gichtanfälle entstehen in den meisten Fällen im Großzehengrundgelenk, in den Knien oder auch in den Fingergelenken.

Mit Hilfe der richtigen Ernährung können Gichtanfälle reduziert oder gar verhindert werden. Hierbei sollten Nahrungsmittel, die viel Purin enthalten, maßvoll genossen oder aus dem Speiseplan gestrichen werden.

### **Ungeeignete Nahrungsmittel**

Alkoholische Getränke (vor allem Bier), Leber, Niere, Schweinefilet, Huhn, Hirsch, Ente, Reh, Kaninchen, Sardellen, Anchovis, Matjesfilets, Forelle, Hering, Dorsch, Seelachs, Tunfisch in Öl, Heilbutt, Karpfen, Krabben, Erbsen, weiße Bohnen, Linsen, Sojabohnen, Buchweizen, Mohn,...

### **Bedingt geeignete Nahrungsmittel**

Rotbarsch, Scholle, Schellfisch, Fischstäbchen, Rinderbrust, Lamm, Gans, Rindsschulter, Schweinezunge, Rinderbraten, Kichererbsen, Grünkernmehl, unpolierter Reis, Salzstangen, Haferflocken,...

### **Geeignete Nahrungsmittel**

Weizen, Weizenmehl, Weizengries, Kürbiskerne, Hirse, Sesam, Roggen, polierter Reis, Zwieback, Mischbrot, Leinsamenbrot, Haselnüsse, Mandeln, Erdnüsse, Kapern, Lauch, Sellerie, Avocado, Spinat, Mais, Champignon, Kohlrabi, Chinakohl, Zucchini, Sauerkraut, Kartoffeln, Zwiebel, roter Paprika, Karotten, Spargel, Tomaten, Kürbis, Birnen, Apfel, Marillen, Melonen, Pfirsich, Erdbeeren, Himbeeren, Ananas, Orangen, Camembert, Gouda, Schafkäse, Emmentaler, Parmesan, Frischkäse, Butter, Milch, Joghurt, Margarine, Ei, Tofu,...