

Ernährung bei Gicht

Ziel: Gichtanfälle vermeiden durch richtige Ernährung

Grundprinzipien:

- Stark purinhaltige Lebensmittel vermeiden
(Ein Gichtanfall entsteht durch die Bildung von Harnsäurekristallen am Gelenk. Harnsäure ist ein Abbauprodukt des Stoffwechsels von Purin.)
- Normalgewicht anstreben
- Viel trinken
- Alkoholkonsum einschränken
- Täglich mindestens ½ Stunde Alltagsbewegung
- Vorsicht: fettreiche üppige Mahlzeiten mit Alkoholkonsum oder strenge Diäten (Fasten) können einen Gichtanfall auslösen
- Fettarme Zubereitungsarten bevorzugen: Dampfkochtopf, Teflonpfanne, Dampfgaren, Ofen, Römertopf, Pochieren
- Beim Gichtanfall: Viel trinken, streng purinarmer Kost und den Arzt konsultieren

Empfohlen	Vermeiden	Tipps
Getränke: täglich mindestens 2 Liter zuckerarme Getränke		
Hahnenwasser, Mineralwasser, Tees, verdünnte Fruchtsäfte	Koffeinhaltige Getränke massvoll geniessen Keine Süssgetränke wie z.B. Cola	Sollten Sie Diuretika einnehmen, besprechen Sie Ihren Getränkekonsument mit Ihrem Apotheker oder Arzt
Früchte, Gemüse, Salate: täglich 5 Portionen		
Bunte und vielfältige Auswahl	-	1 Portion entspricht 1 Handvoll oder ca. 120g
Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte: täglich 3 Portionen Trockengewicht		
Vollkornprodukte bevorzugen	-	1 Portion entspricht 60-100g, bei Kartoffeln 180-300g
Milchprodukte: täglich 3 Portionen		
Fettarme Produkte bevorzugen	Stark salzhaltige Produkte wie Parmesan	1 Portion entspricht 2dl Milch oder 30g Hartkäse
Fleisch, Fisch: maximal pro Woche 1 Portion (100-120g)		
Mageres Fleisch, Geflügel ohne Haut, Fisch	Innereien (z.B. Leber), Schalentiere, Dosenfische, Fisch & Geflügelhaut (da alle stark purinhaltig)	Geniessen Sie an vegetarischen Tagen Tofu, Quorn o. Ä.
Eier: 2-3 pro Woche (da nur 1 Zellkern → Purinarm)		
Fette, Öle: täglich bis 3 Esslöffel (ca. 30g)		
Leinöl, Walnussöl, Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl	Täglich bis 1 Esslöffel (10g) Butter oder Kaffeerahm, Gehärtete Öle meiden	Bevorzugen Sie pflanzliche Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren
Nüsse, Samen: täglich 20-30g		
Süssigkeiten, Snacks: bis 3 mal pro Woche		
Willisauerringli, Schoggischümli, Leckerli, Chräbeli	Buttergebäck, Chips, Salzstängeli	Fettreiche Süssigkeiten sowie salzreiche Snacks meiden
Alkohol: Meiden! Alkohol erhöht die Harnsäuremenge im Blut, da er die körpereigene Produktion erhöht und die Ausscheidung hemmt. Bier enthält neben Alkohol auch Purine.		