

Gicht

Gicht ist eine Stoffwechselerkrankung, die eng mit dem Wohlstand und einer damit verbundenen überreichlichen Ernährung verknüpft ist.

Gekennzeichnet ist die Gicht durch eine erhöhte Harnsäurekonzentration im Blut (>6,5 mg/100 ml).

Ursachen können sein:

- ✓ erbliche Disposition und purinreiche Ernährung, hoher Alkoholkonsum, Übergewicht als Folge von Überernährung.
- ✓ Ein erhöhter Harnsäurespiegel kann zur Bildung von Harnsäurekristallen führen, die sich in Gelenken, Nieren und Harnwegen ablagern.
- ✓ Je höher der Harnsäurespiegel ist, desto wahrscheinlicher wird das Auftreten von Gichtanfällen.
- ✓ Typische Beschwerden sind plötzliche Schmerzen, Schwellung, Rötung an Gelenken, bevorzugt an den großen Zehen. Aber auch schmerzhafte Koliken an Nieren und Harnwegen ausgelöst durch Harnsäuresteine können die Folge sein.

Nach welchen Richtlinien sollten Sie sich ernähren?

- ✓ Achten Sie auf den Puringehalt von Lebensmitteln!
- ✓ Meiden Sie purinreiche Lebensmittel wie:
Innereien, Haut von Geflügel und Fisch, Schalen- und Krustentiere, Schwarte vom Schwein, Ölsardinen, Sardellen, Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Bohnen, Sojabohnen.
- ✓ Bevorzugen Sie purinarme Lebensmittel wie:
Kartoffeln, Reis, magere Milch und Milchprodukte.
- ✓ Essen Sie nicht mehr als 100 – 150 g Fleisch, Fisch oder Wurst am Tag und bevorzugen Sie nur magere Sorten.
- ✓ Achten Sie auch auf den Puringehalt von pflanzlichen Lebensmitteln:
denn eine fleischlose Mahlzeit kann bei unbedachter Auswahl von Gemüse und Getreideerzeugnissen ebensoviel Purine wie eine Fleischmahlzeit enthalten
- ✓ Normalisieren Sie Ihr Körpergewicht!
- ✓ Liegt Übergewicht vor, bewirkt eine Gewichtsabnahme auch schon eine Senkung des Harnsäurespiegels.
- ✓ Ernähren Sie sich fettarm!
- ✓ Geben Sie pflanzlichen Fetten und Ölen den Vorzug.
- ✓ Fett sparen bedeutet auch viele Kalorien zu sparen.
- ✓ Vorsicht bei alkoholischen Getränken!
Alkohol fördert die Harnsäureproduktion in der Leber und hemmt die Harnsäureausscheidung über die Niere.
Alkoholfreies oder –armes Bier enthält etwa gleichviel Purine wie normales Bier.
- ✓ Trinken Sie täglich mind. 2 Liter!
Das gewährleistet die Ausscheidung der Harnsäure.
Günstig sind energiefreie oder –arme Getränke wie Mineralwasser, ungesüßte Tees.

Tipps zur Vermeidung von Fehlern:

- ✓ Unterlassen Sie eine übermäßige Nahrungsaufnahme (Schlemmerorgien, Festessen), da diese einen Gichtanfall auslösen kann.
- ✓ Zur Gewichtsreduktion nicht fasten, da auch hier der Harnsäurespiegel dadurch ansteigt.
- ✓ Auch wenn Sie beschwerdefrei sind, sollten Sie Ihre purinarme Ernährung nicht vernachlässigen.

Nahrungsmittelauswahl bei Gicht

	Was ist für Sie nicht empfehlenswert?	Was ist für Sie empfehlenswert?
Fleisch- und Wurstwaren	<ul style="list-style-type: none"> Innereien wie Bries, Herz, Leber, Nieren sind strikt zu meiden fettreiches Fleisch, z.B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck fette Wurst, z.B. Bratwurst, Mettwurst, Salami, Streichwurst 	<ul style="list-style-type: none"> in begrenzter Menge fettarme Fleisch- und Wurstkonserven, z.B. Hähnchen, Truthahn, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch, Bierschinken, Corned beef, magerer Schinken)
Fischwaren	<ul style="list-style-type: none"> strikt zu meiden sind Bückling, Hering, Ölsardinen, Hummer, Muscheln, Räucherlachs 	<ul style="list-style-type: none"> in begrenzter Menge fettarme Sorten, z.B. Forelle, Scholle, Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs, Heilbutt, Seesunge
Fett und Öle	<ul style="list-style-type: none"> größere Mengen Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Mayonnaise, Remoulade 	<ul style="list-style-type: none"> Speiseöle auf pflanzlicher Basis sparsam eingesetzt, vorzugsweise Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl
Eier	<ul style="list-style-type: none"> fette Eierspeisen 	<ul style="list-style-type: none"> fettarme Eierspeisen 2-3 Eier in der Woche
Milch und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> fette Milchprodukte, z.B. Sahne, Creme fraiche, Sahnejoghurt und –quark Käsesorten mit mehr als 45% Fettgehalt 	<ul style="list-style-type: none"> fettarme Milchprodukte, z.B. Magerquark, Magerjoghurt, Magermilch Käsesorten bis max. 45% Fettgehalt
Gemüse, Salate	<ul style="list-style-type: none"> Erbsen, weiße Bohnen, Linsen sind strikt zu meiden Steinpilze, grüne Bohnen, Grünkohl, Sellerie, Spargel, Spinat in begrenzter Menge 	<ul style="list-style-type: none"> Champignons, alle übrigen Gemüse- und Salatarten, Gurken, Kopfsalat, Kürbis, Rosenkohl, Sauerkraut, Tomaten
Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten, Chips 	<ul style="list-style-type: none"> gepellte Kartoffeln, Kartoffelpüree,
Nüsse	<ul style="list-style-type: none"> in größeren Mengen 	<ul style="list-style-type: none">
Obst		<ul style="list-style-type: none"> alle Arten
Getreideprodukte (Brot- und Teigwaren, Reis)	<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none"> alle Sorten, vorzugsweise Vollkornprodukte
Zucker, Süßigkeiten, Backwaren	<ul style="list-style-type: none"> fette Backwaren, z.B. Torten, Nussgebäck 	<ul style="list-style-type: none"> fettarme Süßigkeiten und Backwaren
Gewürze	<ul style="list-style-type: none"> Fleischextrakt 	<ul style="list-style-type: none"> sonstige Sorten
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> Alkohol in größeren Mengen 	<ul style="list-style-type: none"> Mineralwasser, Tee, Kaffee, Obstsäfte max. 1 Glas Wein oder Bier pro Tag
Art der Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> fettreich, z.B. frittieren, panieren, in Öl einlegen 	<ul style="list-style-type: none"> dämpfen, dünsten, grillen, kurz braten, garen im Bratschlauch und Alufolie, garen im Römertopf

Purin- und Harnsäuregehalt einzelner Lebensmittel:

100 g Lebensmittel enthalten

mg/Purine

mg/Harnsäure

Milch	0	0
Milchprodukte		
Joghurt natur, Quark 20 % F.i.Tr.	0	0
Käse		
Camembert, 45 % F.i.Tr.	13	30
Emmentaler, 45 % F.i.Tr.	4	10
Gouda, alt, 45 % F.i.Tr.	7	16
Harzer Käse	8	20
Limburger, 20 % F.i.Tr.	10	24
Schafskäse	13	30
Schmelzkäse, 60 % F.i.Tr.	5	13
Schmelzkäse, 20 % F.i.Tr.	11	26
Eier		
Vollei (1 Ei ca. 60 g)	2	5
Fette		
Fleisch und Innereien von Schlachttieren		
Hammelkotelett	61	146
Hammellende	81	195
Kalbfleisch (reines Muskelfleisch)	63	150
Kalbsbries (Thymusdrüse)	525	1260
Kalbskotelett	52	125
Kalbsleber	182	460
Kalbsniere	88	210
Lammfleisch (reines Muskelfleisch)	76	182
Pferdefleisch	83	200
Rinderherz	107	256
Rinderleber	231	554
Rinderlunge	166	399
Rinderniere	112	269
Rinderzunge	67	160
Rindfleisch (reines Muskelfleisch)	58	140
Schweinefleisch (reines Muskelfleisch)	63	150
Schweineleber	125	300
Schweineniere	139	334
Schweineschulter (roh)	63	150
Schweineschulter (gebraten)	83	200
Schweineschulter (Haut, gebraten)	116	280
Schweinskotelett	49	118
Fleischerzeugnisse		
Fleischextrakt	1458	3500
Frühstücksspeck (Wammerl)	31	75
Schweineschinken (Kochschinken)	83	198
Schweineschinken (roh, geräuchert)	84	200
Blutwurst (Rotwurst)	38	90
Bratwurst	54	130
Fleischkäse (Leberkäse)	58	140
Frankfurter Würstchen	54	130
Jagdwurst	54	130
Leberpastete (Brühwurstart)	52	125
Leberwurst	73	175

Mortadella	54	130
Wiener Würstchen	46	110

Wild

Hase	71	170
Hirschfleisch	67	160
Kaninchenfleisch	60	145
Rehfleisch	63	150

Geflügel

Ente	64	153
Fasan	62	150
Gans	69	165
Huhn, Schlegel, gebraten	98	235
Huhn mit Haut, gebraten	125	300
Putenschnitzel, roh	50	125

Fische

Seefische

Heilbutt (weiß)	123	294
Hering	79	190
Hering, grün, ohne Haut	74	178
Heringsfilet	88	210
Heringsrogen	79	190
Kabeljau (Dorsch)	63	150
Kabeljaufilet	50	120
Köhler (Seelachs)	68	163
Makrele	60	145
Makrele, roh, mit Haut	167	400
Makrele, roh, ohne Haut	75	180
Rotbarsch (Goldbarsch)	100	241
Sardine	144	345
Schellfisch	54	130
Scholle	58	140
Scholle, roh, mit Haut	71	170
Scholle, roh, ohne Haut	54	130
Seelachs	68	163
Seezunge	55	131
Thunfisch	107	257

Süßwasserfische

Forelle (Bach-, Regenbogen-)	83	200
Forelle, frisch, ohne Haut	62	148
Hecht	58	140
Karpfen	63	150
Lachs (Salm)	71	170
Zander	46	110

Krusten- und Weichtiere

Auster	38	90
Garnele (Nordsee-)	61	147
Hummer	73	175
Krebs (Fluss-)	25	60
Miesmuschel (Blau- o. Pfahlmuschel)	154	370

Fischerzeugnisse

Aal (geräuchert)	48	115
Anchovis	108	260
Brathering, mit Haut	88	210
Brathering, ohne Haut	67	160
Bückling, mit Haut	100	240
Bückling, ohne Haut	60	145
Kaviar (echt, russischer)	60	145
Lachs (geräuchert)	100	240
Makrele (geräuchert)	76	182
Matjeshering	91	219
Ölsardinen, mit Haut	146	350
Ölsardinen, ohne Haut	88	210
Sardinen (in Öl)	200	480
Sprotte (geräuchert)	223	535
Thunfisch (in Öl)	121	290

Getreide

Buchweizen	62	149
Gerstengraupen	34	82
Grieß	23	55
Grünkern	34	82
Haferflocken	42	100
Hirse	35	85
Reis (natur, gekocht)	15	35
Reis (weiß, gekocht)	10	25
Roggen (ganzes Korn)	20	47
Vollkornmehl	35	84
Weizen (ganzes Korn)	17	40
Weizenmehl	8	20

Brot und Kleingebäck

Brötchen	9	21
Knäckebrot	25	60
Mischbrot	19	45
Weißbrot	6	15
Weizenvollkornbrot	25	60

Teigwaren

Eierteigwaren (Nudeln, gekocht)	22	52
Vollkornnudeln (gekocht)	21	50
Vollkornnudeln (roh)	65	157

Fein- und Dauerbackwaren

Zwieback	12	29
----------	----	----

Nährmittel

Sago	34	82
Stärke	0	0
Tapioka	37	89

Gemüse**Wurzel- und Knollengemüse**

Kartoffeln	6	15
Kohlrabi	13	30
Karotten	6	15

Radieschen	4	10
Rettich	4	10
Rote Rübe (Rote Bete)	8	20
Sellerie (Knolle)	13	30

Blatt-, Stengel-, Kohl- und Blütengemüse

Aubergine	8	20
Bambussprossen	6	15
Blumenkohl	19	45
Broccoli	21	50
Chicorée	6	15
Chinakohl	10	24
Endivie (Escariol)	4	11
Feldsalat (Rapunzel)	10	24
Fenchel	7	16
Grünkohl	13	30
Kopfsalat	4	11
Porree (Lauch)	17	40
Rhabarber	2	5
Rosenkohl	25	60
Rotkohl	17	40
Sauerampfer	23	55
Sauerkraut (abgetropft)	8	20
Schwarzwurzel	29	70
Spargel	10	25
Spinat	21	50
Wirsingkohl	17	40
Zucchini	8	20
Zwiebel	4	9

Gemüsefrüchte

Bohnen (Schnittbohnen, grün, frisch)	18	42
Salatgurke	2	6
Paprika, grün	4	10
Paprika, rot	6	15
Tomate	4	10

Hülsenfrüchte und Ölsamen

Bohne (Samen, weiß, trocken)	75	180
Erbse (Samen, trocken)	70	168
Erbse (Schote, Samen, grün)	62	150
Linse (Samen, trocken)	84	200
Sojabohne (Samen, trocken)	92	220

Pilze

Champignon (Zucht-)	25	60
Pfifferling (Rehling)	13	30
Steinpilz	34	80

Früchte

Kernobst

Apfel	6	15
Birne	6	15

Steinobst

Aprikose	8	19
----------	---	----

Aprikose (getrocknet)	32	75
Kirsche (süß)	6	15
Pfirsich	8	19
Zwetschge	8	19

Beeren

Brombeere	6	15
Erdbeere	11	25
Heidelbeere (tiefgekühlt)	8	19
Himbeere	8	19
Preiselbeere	5	13
Weintraube, weiß	8	19
Weintraube, blau	8	19

Exotische Früchte

Ananas	8	19
Apfelsine	8	19
Avocado	13	30
Banane	11	25
Dattel	21	50
Wassermelone	8	19

Schalenfrüchte und Samen

Erdnuss	42	100
Haselnuss	13	30
Mandel (süß)	13	30
Mohn	70	154
Sesam	37	88
Sonnenblumenkerne	65	157
Walnuss	10	25

Sojaprodukte

Sojabohnenmehl (teilentfettet)	123	296
Sojafleisch, trocken	154	370
Sojaschrot	84	200
Tofu	29	70
Sojasauce	25	60

Obstsäfte

Apfelsaft	3	7
Orangensaft	5	12

Honig, Zucker, Süßwaren

Honig (Blüten-)	0	0
Invertzuckercreme (Kunsthonig)	0	0
Zucker (Rohr-, Rüben-)	0	0

Alkohohaltige Getränke

Altbier	2	5
Bockbier, hell	5	13
Diätbier	4	10
Doppelbock	6	14
Export	5	13
Kölsch	3	7
Lagerbier (Vollbier, hell)	5	13
Pilsener Lagerbier, Pils	5	13

Weißbier	6	14
Weizenvollbier (hefefrei, Kristallweizen)	4	10
Sekt	0	0
Wein	0	0
Spirituosen	0	0

Alkoholfreies Bier

Gerstel	4	10
Jever	1	3
Löwenbräu	6	14
Malzbier	2	5
Waitzinger Weiße	13	30
Weizenthaler	7	17
Wirichs light	5	13

Kaffee und Tee

Kaffee, geröstet	0	0
Kaffeepulverextrakt	0	0
Tee, schwarz	0	0
Kakao	0	0

Hefe

Backhefe (getrocknet)	754	1810
Backhefe (gebrauchsfertig)	312	750
Hefeflocken	673	1620
Bierhefe (getrocknet)	683	1640