



## Informationsblatt

### Ernährungsempfehlungen bei 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 erbliche Disposition, purinreiche Ernährung, hoher Alkoholkonsum sowie Übergewicht, als Folge von Überernährung, sein.

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 und Rötung an Gelenken, bevorzugt an den großen Zehen. Aber auch schmerzhaft Koliken an Nieren und Harnwegen, ausgelöst durch Harnsäuresteine, können die Folge sein.

#### Ernährungsrichtlinien:

- **Achten Sie auf den Puringehalt von Lebensmitteln (max. 500 mg/Tag)!**
- **Meiden Sie purinreiche Lebensmittel wie:**  
Innereien, Haut von Geflügel und Fisch, Schalen- und Krustentiere, Schwarte vom Schwein, Ölsardinen, Sardellen, Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Bohnen und Sojabohnen.
- **Bevorzugen Sie purinarmer Lebensmittel wie:**  
Kartoffeln, Reis, magere Milch und Milchprodukte.
- **Essen Sie nicht mehr als 100 bis 150 g Fleisch, Fisch oder Wurst am Tag und bevorzugen Sie nur magere Sorten.**
- **Achten Sie auf den Puringehalt von pflanzlichen Lebensmitteln,**  
denn eine fleischlose Mahlzeit kann bei unbedachter Auswahl von Gemüse und Getreideerzeugnissen ebenso viel 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 alkoholarmses Bier enthält etwa gleichviel Purine wie normales Bier.
- **Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter, das gewährleistet die Ausscheidung der Harnsäure!**  
Günstig sind energiefreie oder energiearme Getränke wie Mineralwasser und ungesüßte Tees.

## Tipps zur Vermeidung von Fehlern:

- Unterlassen Sie eine übermäßige Nahrungsaufnahme (Schlemmerorgien, Festessen), da diese einen Gichtanfall auslösen kann.
- Fasten Sie nicht zur Gewichtsreduktion, da der Harnsäurespiegel dadurch ansteigt.
- Auch wenn Sie beschwerdefrei sind, sollten Sie Ihre purinararme Ernährung nicht vernachlässigen.

## Nahrungsmittelauswahl bei Gicht

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

## Purin- und Harnsäuregehalt einzelner Lebensmittel:

100 g Lebensmittel enthalten	mg/Purine	mg/Harnsäure
<b>Milchprodukte</b>	0	0
Milch		
Joghurt natur, Quark 20 % F. i. T.	0	0
<b>Käse</b>		
Camembert, 45 % F. i. T.	13	30
Emmentaler, 45 % F. i. T.	4	10
Gouda, alt, 45 % F. i. T.	7	16
Harzer Käse	8	20
Limburger, 20 % F. i. T.	10	24
Schafskäse	13	30
Schmelzkäse, 60 % F. i. T.	5	13
Schmelzkäse, 20 % F. i. T.	11	26
<b>Eier</b>		
Vollei (1 Ei ca. 60 g)	2	5
<b>Fette</b>	0	0
<b>Fleisch und Innereien von Schlachttieren</b>		
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
Schweinekotelett	49	118
<b>Fleischerzeugnisse</b>		
Fleischextrakt	1458	3500
Schweineschinken (Kochschinken)	83	198
Schweineschinken (roh, geräuchert)	84	200
Blutwurst (Rotwurst)	38	90
Bratwurst	54	130
Fleischkäse (Leberkäse)	58	140
Jagdwurst	54	130

<b>100 g Lebensmittel enthalten</b>	<b>mg/Purine</b>	<b>mg/Harnsäure</b>
Leberpastete (Brühwurstart)	52	125
Leberwurst	73	175
Mortadella	54	130
Wiener Würstchen	46	110
<b>Wild</b>		
Hase	71	170
Hirschfleisch	67	160
Kaninchenfleisch	60	145
Rehfleisch	63	150
<b>Geflügel</b>		
Ente	64	153
Fasan	62	150
Gans	69	165
Huhn mit Haut, gebraten	125	300
Putenschnitzel, roh	50	125
<b>Fische</b>		
<b>Seefische</b>		
Heilbutt (weiß)	123	294
Hering	79	190
Hering, grün, ohne Haut	74	178
Heringsfilet	88	210
Kabeljau (Dorsch)	63	150
Kabeljaufilet	50	120
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
<b>Süßwasserfische</b>		
Forelle (Bach-, Regenbogen-)	83	200
Forelle, frisch, ohne Haut	62	148
Hecht	58	140
Karpfen	63	150
Lachs (Salm)	71	170
Zander	46	110
<b>Krusten- und Weichtiere</b>		
Auster	38	90
Garnele (Nordsee-)	61	147
Hummer	73	175
Krebs (Fluss-)	25	60

100 g Lebensmittel enthalten	mg/Purine	mg/Harnsäure
<b>Fischerzeugnisse</b>		
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
<b>Getreide</b>		
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
<b>Brot und Kleingebäck</b>		
Brötchen	9	21
Knäckebrot	25	60
Mischbrot	19	45
Weißbrot	6	15
Weizenvollkornbrot	25	60
<b>Teigwaren</b>		
Eierteigwaren (Nudeln, gekocht)	22	52
Vollkornnudeln (gekocht)	21	50
Vollkornnudeln (roh)	65	157
<b>Fein- und Dauerbackwaren</b>		
Zwieback	12	29
<b>Nährmittel</b>		
Sago	34	82
Stärke	0	0

100 g Lebensmittel enthalten	mg/Purine	mg/Harnsäure
<b>Gemüse</b>		
<b>Wurzel- und Knollengemüse</b>		
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
<b>Blatt-, Stengel-, Kohl- und Blütengemüse</b>		
Aubergine	8	20
Bambussprossen	6	15
Blumenkohl	19	45
Broccoli	21	50
Chicorée	6	15
Chinakohl	10	24
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
<b>Gemüsefrüchte</b>		
Bohnen (Schnittbohnen, grün, frisch)	18	42
Salatgurke	2	6
Paprika, grün	4	10
Paprika, rot	6	15
Tomate	4	10
<b>Hülsenfrüchte und Ölsamen</b>		
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
<b>Pilze</b>		
Champignon (Zucht-)	25	60
Pfifferling (Rehling)	13	30
Steinpilz	34	80

100 g Lebensmittel enthalten	mg/Purine	mg/Harnsäure
<b>Früchte</b>		
<b>Kernobst</b>		
Apfel	6	15
Birne	6	15
<b>Steinobst</b>		
Aprikose	8	19
Aprikose (getrocknet)	32	75
Kirsche (süß)	6	15
Pfirsich	8	19
<b>Beeren</b>		
Brombeere	6	15
Erdbeere	11	25
Heidelbeere (tiefgekühlt)	8	19
Himbeere	8	19
Preiselbeere	5	13
Weintraube, weiß	8	19
Weintraube, blau	8	19
<b>exotische Früchte</b>		
Ananas	8	19
Apfelsine	8	19
Avocado	3	30
Banane	11	25
Dattel	21	50
Wassermelone	8	19
<b>Schalenfrüchte und Samen</b>		
Erdnuss	42	100
Haselnuss	13	30
Mandel (süß)	13	30
Mohn	70	154
Sesam	37	88
Sonnenblumenkerne	65	157
Walnuss	10	25
<b>Sojaprodukte</b>		
Sojabohnenmehl (teilentfettet)	123	296
Sojaschrot	84	200
Tofu	29	70
Sojasauce	25	60
<b>Obstsäfte</b>		
Apfelsaft	3	7
Orangensaft	5	12
<b>Honig, Zucker, Süßwaren</b>		
Honig (Blüten-)	0	0
Invertzuckercreme (Kunsthonig)	0	0
Zucker (Rohr-, Rüben-)	0	0

<b>100 g Lebensmittel enthalten</b>	<b>mg/Purine</b>	<b>mg/Harnsäure</b>
<b>alkoholhaltige Getränke</b>		
Altbier	2	5
Bockbier, hell	5	13
Diätbier	4	10
Doppelbock	6	14
Export Pils	15	13
Kölsch	3	7
Pilsener Lagerbier, Pils	5	13
Weißbier	6	14
Weizenvollbier (hefefrei, Kristallweizen)	4	10
Sekt	0	0
Wein	0	0
Spirituosen	0	0
<b>alkoholfreies Bier</b>		
Gerstel	4	10
Jever	1	3
Löwenbräu	6	14
Malzbier	2	5
<b>Kaffee und Tee</b>		
Kaffee, geröstet	0	0
Kaffeepulverextrakt	0	0
Tee, schwarz	0	0
Kakao	0	0
<b>Hefe</b>		
Backhefe (getrocknet)	754	1810
Backhefe (gebrauchsfertig)	312	750
Hefeflocken	673	1620
Bierhefe (getrocknet)	683	1640

Wir hoffen, Ihnen einige hilfreiche Hinweise gegeben zu haben!

**Ihr Team der Ernährungsberatung des Hufeland Klinikums**