



## Ernährung bei erhöhter Harnsäure & Gicht. - Purinarme Ernährung -

Das Ziel der Behandlung von Hyperuricämie und ihrer klinischen Folgeerscheinungen (Gichtanfälle, chronische Gicht, Nierensteine) liegt in einer dauerhaften Senkung des Harnsäurebestände des Körpers. Die Diät stellt hierbei die Basistherapie dar, eine konsequent eingehaltene Diät macht eine medikamentöse Behandlung oft überflüssig oder spart zumindest Arzneimittel ein.

Die Diät hat folgende Ziele:

- Einschränkung der Purin (Harnsäure)zufuhr mit der Nahrung
- Bevorzugung von Milch und Milchprodukten als Eiweißlieferant
- Normalisierung des Körpergewichts bei Übergewicht
- Einschränkung des Alkoholkonsums
- Senkung der Harnsäurekonzentration im Urin durch erhöhte Flüssigkeitszufuhr

**Insgesamt sollte die tägliche Harnsäurezufuhr von 500 mg bzw. die wöchentliche Zufuhr von 2000 mg nicht überschritten werden.**

Erlaubt	Verboten
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Einmal täglich ca. 100 g Fleisch, Wurst oder Fisch</li><li>○ Eiweiß in Form von Milch, Milchprodukten und purinarmen Pflanzenprodukten (Kartoffeln, Reis, Nudeln, (Voll)kornprodukte, Kopf-, Endivien-, Feldsalat)</li><li>○ Frischobst</li><li>○ 1 Glas (1/4 l) Wein oder Bier pro Tag</li><li>○ Wasser, Tee, Kaffee</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Innereien wie Hirn, Leber, Niere, Herz, Bries</li><li>○ Fischkonserven, Krustentiere (Krabben, Hummer), Muscheln</li><li>○ Erbsen, weiße Bohnen, Linsen, Soja, Sojaprodukte</li><li>○ größere Mengen alkoholischer Getränke</li></ul>



## Puringehalt der Lebensmittel

Lebensmittel	Harnsäure mg/100 g	Portion g	Harnsäure mg
<b>Milch, Milchprodukte</b>			
○ Vollmilch, Joghurt, Quark	0		0
○ Emmentaler 45%Fett	10	50 g	5
○ Gouda	16	50 g	8
○ Harzer	20	50 g	10
○ Schmelzkäse 20% Fett	29	20 g	6
<b>Eier</b>			
○ Vollei, Huhn	5	60 g	3
<b>Fette</b>			
○ Butter	0		0
○ Margarine	0		0
<b>Obst</b>			
○ allgemein	< 30	100 g	< 30
<b>Gemüse, Hülsenfrüchte</b>			
○ Kopfsalat	10	30 g	3
○ Paprika, rot	55	150 g	82
○ Lauch	56	150 g	83
○ Rosenkohl	60	100 g	60
○ Spinat	64	150 g	96
○ Erbsen, grün, frisch	150	150 g	225
○ Linsen	160	25 g	40
○ Tofu	68	100 g	68
<b>Kartoffeln</b>			
○ roh/gekocht	15	150 g	23
<b>Nüsse</b>			
○ Walnuss	26	50 g	13
○ Haselnuss, Mandel	40	50 g	20
<b>Brot, Backwaren</b>			
○ Brötchen	70	45 g	31
○ Weißbrot	73	25 g	18
○ Weizenvollkornbrot	83	50 g	41
○ Mischbrot	84	50 g	42
○ Roggen-Knäckebrot	121	20 g	24
○ Zwieback	63	20 g	13
○ Cornflakes	83	50 g	41
<b>Nährmittel und Getreide</b>			
○ Reis, natur, gekocht	50	150 g	75
○ Nudeln, gekocht	30	150 g	45
○ Weizenkeime	842	15 g	126
○ Haferflocken	187	50 g	93



<b>Süßwaren</b>			
○ Marzipan	54	50 g	27
○ Vollmilchschokolade	91	50 g	45
○ Müsliriegel	95	40 g	38
○ Nuss-Nougat-Creme	70	30 g	21
<b>Alkoholfreie Getränke</b>			
○ Bohnenkaffee	0	125 ml	0
○ Tee	0	125 ml	0
○ Fruchtsäfte	0	200 ml	0
<b>Alkoholhaltige Getränke</b>			
○ Weißbier	15	500 ml	75
○ Vollbier	15	500 ml	75
○ Weißwein	0	200 ml	0
○ Rotwein	0	200 ml	0
<b>Rindfleisch</b>			
○ Braten, roh	140	150 g	210
○ Filet, roh	150	150 g	225
<b>Schweinefleisch</b>			
○ Braten, roh	150	150 g	225
○ Filet, roh	170	150 g	255
○ Schnitzel, roh	170	150 g	255
<b>Lammfleisch</b>			
○ Braten, roh	140	100 g	140
<b>Geflügel</b>			
○ Huhn, gegrillt, ohne Haut	230	150 g	345
<b>Innereien</b>			
○ Kalbsbries, roh	900	100 g	900
○ Kalbsherz, roh	160	100 g	160
○ Kalbsleber, roh	240	125 g	300
<b>Wurstwaren</b>			
○ Corned beef	60	125 g	75
○ Frankfurter Würstchen	70130	150 g	105
○ Schinken gekocht		100 g	130
<b>Fisch</b>			
○ Forelle, ohne Haut	150	200 g	300
○ Karpfen, ohne Haut	110	150 g	165
○ Scholle, ohne Haut	130	150 g	195
○ Sardellen	260	20 g	52
○ Krabben	165	100 g	165
○ Thunfisch in Öl	180	50 g	90