

Ernährungsempfehlungen für Erwachsene mit erhöhtem Harnsäurespiegel

Um langfristig den Behandlungserfolg zu sichern, sollten Sie eine möglichst purinarme Ernährung anstreben, d. h.:

- Pro Tag sollten Sie nicht mehr als 150g Fleisch, Fisch, Wurst oder Geflügel essen.
- Innereien wie Leber, Niere, Herz, Bries; einige Fischarten wie Salzheringe, Hummer, Miesmuscheln, Ölsardinen, Sprotten und Sardellen sollten möglichst vom Speiseplan gestrichen werden.
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) und Spinat sollten nur gelegentlich gegessen werden.
- Der Eiweißbedarf sollte überwiegend durch Milch und Milchprodukte (Joghurt und Käse), Kartoffeln und Getreideerzeugnisse gedeckt werden.
- Alkohol muss gemieden werden. Erlaubt ist ein Glas eines alkoholischen Getränks zum Mittag- und Abendessen.
- Ernähren Sie sich möglichst kochsalzarm; verwenden Sie zum Würzen Küchenkräuter.
- Trinken Sie viel, über den Tag verteilt mindestens 2 Liter Flüssigkeit, z.B. Tee, Kaffee, Wasser oder Fruchtsäfte.
- Als Gartechniken sind geeignet: Dünsten, Garen im beschichteten Geschirr, Garen in Folie, Garen im Römertopf und Grillen.

Geeignete Nahrungsmittel:

Brot und Teigwaren:

Knäckebrot, Pumpernickel, Schwarzbrot, Weißbrot, Zwieback

Brotaufstrich:

Honig, Marmelade

Eier

Gemüse und Kartoffeln:

Kartoffeln, Kohlrabi, Rettich, Rosenkohl, Rote Beete, Sauerkraut, Schwarzwurzeln, Sellerie, Tomaten, Wirsing

Getränke:

Fruchtsäfte, verdünnte Gemüsesäfte, Kaffee, Kakao, Tee

Gewürze:

Basilikum, Dill, Majoran, Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Zitronenmelisse

Milch, -produkte:

Joghurt, Käse, Milch

Nährmittel:

Grieß, Nudeln, Reis, Sago, Stärke

Salate:

Endivien, Gurken, Kopfsalat, Radieschen, Sellerie

Obst:

Ananas, Äpfel, Aprikosen, Bananen, Birnen, Datteln, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Melone, Orangen, Pflaumen, Pfirsiche, Rhabarber

Pilze:

Champignon, Morcheln

Bedingt geeignete Nahrungsmittel:

Fisch:

Aal, Hecht, Heilbutt, Kabeljau, Lachs, Schellfisch, Scholle

Gemüse:

Rotkohl, Blumenkohl, Bohnen, Erbsen, Grünkohl, Karotten, Linsen, Spargel, Spinat, Steinpilze

Schalentiere:

Austern, Krabben

Geflügel:

Ente, Huhn, Truthahn

Wild:

Hase, Kaninchen, Reh

Sonstige Fleischsorten:

Fleischextrakt, Hackfleisch, Hammelkotelett, Kalbsfilet, Kalbskotelett, Rindfleisch, Schinken, Schweinefilet, Schweinekotelett, Zunge

Ungeeignete Nahrungsmittel:

Fisch:

Bückling, Hering, Ölsardinen, Sprotten

Geflügel:

Gans

Schalentiere:

Hummer, Miesmuscheln

Innereien:

Bries, Herz, Leber, Nieren