



## Informationen zur purinarmen Ernährung bei erhöhten Harnsäurespiegeln

Harnsäure ist im Körper ein Abbauprodukt im Stoffwechsel der Purine. Diese werden mit der Nahrung aufgenommen. Ausgeschieden wird die Harnsäure über die Nieren. Alkohol hemmt die Ausscheidung von Harnsäure und erhöht somit deren Blutspiegel. Lagern sich in Gelenken Harnsäurekristalle ab, tritt ein schmerzhafter Gichtanfall auf. Um dies zu verhindern sollten möglichst wenig Purine aufgenommen werden.

<u>Lebensmittelgruppe</u>	<u>empfehlenswert</u>	<u>nicht empfehlenswert</u>
<u>Fleisch- und Wurstwaren:</u>	begrenzte Mengen von fettarmen Fleisch- und Wurstsorten(z.B. Hähnchen, Wild, mageres Kalb-, Rind- und Schweinefleisch)	Innereien(z.B. Herz, Leber) fettreiches Fleisch und Wurst, (z.B. Speck, Bratwurst, Salami)
<u>Fischwaren:</u>	begrenzte Mengen von fettarmem Fisch (z.B. Hecht, Scholle, Seezunge)	Bückling, Hering, Ölsardinen
<u>Fette und Öle:</u>	pflanzliche Fette und Speise-Öle (z.B. Margarine, Distelöl)	größere Mengen von Butter, Remoulade und Mayonnaise
<u>Eier:</u>	fettarme Eierspeisen, 2-3 Eier/Woche	fettreiche Eierspeisen
<u>Milch und Milchprodukte:</u>	fettarme Milchprodukte (z.B. Magerquark, Magermilch, fettarme Käsesorten)	fettreiche Milch und Milchprodukte (Vollmilch, Sahne)
<u>Gemüse, Salate:</u>	Champignons, Gurken, Tomaten, Kopfsalat, Rosenkohl	Erbsen, weiße Bohnen, Linsen, grüne Bohnen, Grünkohl und Spargel
<u>Kartoffeln:</u>	Pellkartoffeln, Kartoffelpüree	Bratkartoffeln, Pommes frites
<u>Obst:</u>	alle Arten	
<u>Nüsse:</u>		in größeren Mengen
<u>Getreideprodukte:</u>	alle Sorten, vorzugsweise Vollkornprodukte	
<u>Zucker, Süßigkeiten, Backwaren:</u>	fettarme Süßigkeiten und Backwaren	fettreiche Backwaren z.B. Torten oder Nussgebäck
<u>Gewürze:</u>	sonstige Sorten	Fleischextrakt
<u>Getränke:</u>	Mineralwasser, Tee, Kaffee Obstsäfte	Alkohol in größeren Mengen Bier (auch alkoholfreies)
<u>Art der Zubereitung:</u>	kochen, dünsten, dämpfen, garen und kurz braten	frittieren, panieren, in Öl einlegen und marinieren