



# Ernährungstipps bei erhöhten Harnsäurewerten (Hyperurikämie) und Gicht

[www.aks.or.at](http://www.aks.or.at)

## Grundlagen

Gicht ist eine entzündliche Gelenkserkrankung, welche durch eine dauerhaft erhöhte Konzentration von Harnsäure im Blut hervorgerufen wird.

Harnsäure entsteht durch den Abbau von Purinen.

Purine können auch in Lebensmittel vorkommen, daher ist eine gezielte Ernährungstherapie ein wichtiger Schritt in der Behandlung.

## Sie möchten eine persönliche Beratung?

Die Diätologinnen der aks gesundheit beraten und begleiten Sie individuell.



Essen.  
Trinken.  
Gesundheit leben.

Telefonische Terminvereinbarung unter  
T 0664 / 802 83 664

MO - DO	08:30 - 11:30 Uhr 15:00 - 16:00 Uhr
FR	08:30 - 11:30 Uhr



[www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsberatung](http://www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsberatung)

## Worauf Sie achten können

- Achten Sie darauf, dass Sie pro Woche nur 2-3 kleine Fleisch- oder Wurstportionen zu je 100 Gramm essen.
- Planen Sie auch wurst- und fleischfreie Tage ein.
- Essen Sie 2 Portionen Fisch pro Woche.
- Nutzen Sie Eier, Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Topfen und Käse als Proteinquelle.
- Relativ purinarm sind Gemüse, Obst und Getreideprodukte sowie Kartoffeln (Ausnahme: Hülsenfrüchte).
- Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter ungesüßte, energiefreie Getränke wie Wasser und Tee.
- Wählen Sie fettsparende Zubereitungsarten aus und bevorzugen Sie hochwertige Pflanzenöle.
- Im Restaurant wählen Sie am besten ein vegetarisches Gericht oder einen großen Salatteller aus.
- Beachten Sie auch bei Festen und Einladungen die Ernährungsempfehlungen!

## Was können Sie noch Gutes für sich tun?

- Bewegen Sie sich regelmäßig 2 bis 3-mal pro Woche für 30 - 60 Minuten.



## Was sollten Sie vermeiden?

- Bei Übergewicht sollte eine langsame Gewichtsreduktion erfolgen. Fastenkuren, Nulldiäten oder Crash-Diäten sind hingegen nicht geeignet.
- Innereien, Geselchtes, Fleisch- und Knochenuppen, Haut von Huhn oder Fisch, Meeresfrüchte, Ölsardinen, Sardellen, Anchovis, Hering, Makrele, Sprotten sollten Sie meiden.
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, Sojabohnen) haben einen relativ hohen Puringehalt. Verzichten Sie auf Fleisch- und Wurstprodukte, wenn Sie am selben Tag Hülsenfrüchte verzehren.
- Vermeiden Sie Bier. Trinken Sie nur gelegentlich, und in sehr geringen Mengen, alkoholische Getränke.