

Purinarme Ernährung



ERNÄHRUNG BEI ERHÖHTER HARNSÄURE & GICHT

Das Ziel der Behandlung von Hyperuricämie und ihrer klinischen Folgeerscheinungen (Gichtanfälle, chronische Gicht, Nierensteine) liegt in einer dauerhaften Senkung des Harnsäurebestandes des Körpers. Die Diät stellt hierbei die Basistherapie dar, eine konsequent eingehaltene Diät macht eine medikamentöse Behandlung oft überflüssig oder spart zu mindest 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 2.000 MG NICHT ÜBERSCHRITTEN WERDEN!

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

Urheber: Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Walter Heppner
Dr. med. Hans-Jörg Hellmuth

www.familienarztpraxis.de



Puringehalt der Lebensmittel



LEBENSMITTEL	HARNSÄURE MG/100 G	PORTION IN G	HARNSÄURE IN MG
MILCH, MILCHPRODUKTE			
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
EIER	5	60 g	3
FETTE			
Butter	0		0
Margarine	0	0	0
GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE			
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
KARTOFFELN (roh/gekocht)	15	150 g	23
NÜSSE			
Walnuss	26	50 g	13
Haselnuss, Mandel	40	50 g	20

Puringehalt der Lebensmittel



LEBENSMITTEL	HARNSÄURE MG/100 G	PORTION IN G	HARNSÄURE IN MG
BROT, BACKWAREN			
Brötchen	70	45 g	31
Weißbrot	73	25 g	18
Weizenvollkornbrot	83	50 g	41
Mischbrot	84	50 g	42
Roggen-Knäcke Brot	121	20 g	24
Zwieback	63	20 g	13
Cornflakes	83	50 g	41
NÄHRMITTEL UND GETREIDE			
Reis, natur, gekocht	50	150 g	75
Nudeln, gekocht	30	150 g	45
Weizenkeime	842	15 g	126
Haferflocken	187	50 g	93
SÜSSWAREN			
Marzipan	54	50 g	27
Vollmilchschokolade	91	50 g	45
Müsliriegel	95	40 g	38
Nuss-Nougat-Creme	70	30 g	21
ALKOHOLFREIE GETRÄNKE			
Bohnenkaffee	0	125 ml	0
Tee	0	125 ml	0
Fruchtsäfte	0	200 ml	0
ALKOHOLFREIE GETRÄNKE			
Weißbier	15	500 ml	75
Vollbier	15	500 ml	75
Weißwein	0	200 ml	0
Rotwein	0	200 ml	0

Puringehalt der Lebensmittel



LEBENSMITTEL	HARNSÄURE MG/100 G	PORTION IN G	HARNSÄURE IN MG
RINDFLEISCH Braten (roh) Filet (roh)	140 150	150 g 150 g	210 225
SCHWEINEFLEISCH Braten (roh) Filet (roh) Schnitzel (roh)	150 170 170	150 g 150 g 150 g	225 255 255
LAMMFLEISCH Braten (roh)	140	100 g	140
GEFLÜGEL Huhn, gegrillt, ohne Haut	230	150 g	345
INNEREIEN Kalbsbries, roh Kalbsherz, roh Kalbsleber, roh	900 160 240	100 g 100 g 125 g	900 160 300
WURSTWAREN Corned beef Frankfurter Würstchen Schinken gekocht	60 70 130	125 g 150 g 100 g	75 105 130
FISCH Forelle, ohne Haut Karpfen, ohne Haut Scholle, ohne Haut Sardellen Krabben Thunfisch in Öl	150 110 130 260 165 180	200 g 150 g 150 g 20 g 100 g 50 g	300 165 195 52 165 90