

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 Harnsäurebestände 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 |



Puringehalt der Lebensmittel

Familien-Praxis



Dres. med.

W. MECHLER & M. AHMADI

Fachärzte für Allgemeinmedizin

Dr. med.

B. HOFMANN

Angestellte Fachärztin

| 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

Familien-Praxis



Dres. med.

W. MECHLER & M. AHMADI

Fachärzte für Allgemeinmedizin

Dr. med.

B. HOFMANN

Angestellte Fachärztin

| 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-Knäckebrötchen | 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

Familien-Praxis



Dres. med.

W. MECHLER & M. AHMADI

Fachärzte für Allgemeinmedizin

Dr. med.

B. HOFMANN

Angestellte Fachärztin

| LEBENSMITTEL | HARNSÄURE MG/100 G | PORTION IN G | HARNSÄURE IN MG |
|---------------------------|--------------------|--------------|-----------------|
| RINDFLEISCH | | | |
| Braten (roh) | 140 | 150 g | 210 |
| Filet (roh) | 150 | 150 g | 225 |
| SCHWEINEFLEISCH | | | |
| Braten (roh) | 150 | 150 g | 225 |
| Filet (roh) | 170 | 150 g | 255 |
| Schnitzel (roh) | 170 | 150 g | 255 |
| LAMMFLEISCH | | | |
| Braten (roh) | 140 | 100 g | 140 |
| GEFLÜGEL | | | |
| Huhn, gegrillt, ohne Haut | 230 | 150 g | 345 |
| INNEREIEN | | | |
| Kalbsbries, roh | 900 | 100 g | 900 |
| Kalbsherz, roh | 160 | 100 g | 160 |
| Kalbsleber, roh | 240 | 125 g | 300 |
| WURSTWAREN | | | |
| Corned beef | 60 | 125 g | 75 |
| Frankfurter Würstchen | 70 | 150 g | 105 |
| Schinken gekocht | 130 | 100 g | 130 |
| FISCH | | | |
| 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 |