

# Die richtige Lebensmittelauswahl bei Hyperurikämie und Gicht

## Geeignete Lebensmittel

## Ungeeignete Lebensmittel

### Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze und daraus hergestellte Produkte



Blattsalate, Kohlgemüse, Wurzelgemüse, Auberginen, Kürbisse, Fenchel, Tomaten, Paprika, Mais, Oliven, Gurken, Sauerkraut, Zucchini, Zwiebeln

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen, Sojaprodukte sowie Pilze und Spargel in übermäßigen Mengen (*normale Mengen sind unproblematisch*)



### Obst und daraus hergestellte Produkte



1-2 Portionen am Tag: Beeren, Bananen, Grapefruits, Honigmelonen, Kiwis, Orangen, Rhabarber, Wassermelonen, Zitronen

mehr als 1 Portion am Tag: Weintrauben, Kirschen, Nektarinen, Äpfel, Birnen, Ananas, Pflaumen, Trockenobst, gezuckertes Konservenobst



### Brot, Teigwaren, Backwaren, Getreideprodukte und Kartoffeln



Vollkornbrote und -backwaren, Vollkorn- und Eierteigwaren, Naturreis, Hirse, festkochende Kartoffeln, Haferflocken

Weißmehlprodukte wie Weißbrot, Weizenbrötchen, Kuchen und Gebäck; polierter, weißer Reis



### Milch, Milchprodukte und Eier



Milch und Milchprodukte in Naturvarianten wie Vollmilch, Naturjoghurt, Quark; Eier und Eierspeisen

Milchprodukte mit Zuckerzusatz wie Fruchtyoghurt, Fruchtmolke Drinks, Eiscreme, Cremedesserts



### Fleisch, Geflügel, Fleisch- und Wurstwaren



maximal 1-2 Portionen á 150 g pro Woche: mageres Muskelfleisch wie Filet, Lende und Steak; Schinken

Innereien wie Leber, Herz und Nieren; Geflügel mit Haut; fette Fleischprodukte wie Hackfleisch, Salami oder Leberwurst; Braten mit fettiger Soße; Fleischextrakt



### Fisch, Meeresfrüchte und Fischprodukte



maximal 1-2 Portionen á 150 g pro Woche: Seefisch ohne Haut wie Lachs, Thunfisch, Scholle, Makrele und Zander

Forelle, Sardinen, Hering bzw. Matjes, Seelachs und Heilbutt; Fisch mit Haut; paniierter Fisch; Schalentiere, Krebstiere und Schnecken



### Öle, Fette, Nüsse und Samen



Pflanzenöle, -fette und Butter in herkömmlichen Mengen; Nüsse und Samen

Erdnüsse in größeren Mengen; gezuckerte Nüsse und Nussmus mit Zuckerzusatz



### Getränke und sonstige Lebensmittel



Trink- und Mineralwasser (besonders mit hohem Hydrogenkarbonatgehalt); ungesüßter Tee und Kaffee; stark verdünnte Fruchtsaftschorlen;

Produkte ohne Zusatz von Fruktose, Zucker, Sirup, Hefe, Hefeextrakt oder Geschmacksverstärkern

alkoholische Getränke, besonders Bier; gesüßte Limonaden, Fruchtzucker- gesüßte Getränke, Energy Drinks, Fruchtsäfte, Smoothies;

Süßwaren und Fruchtgummi; Produkte mit Zucker-, Fruchtzucker- oder Glukose-Fruktose-Sirup-Zusatz wie Desserts, Fertigungs- und -dressings; Produkte mit Hefe und Hefeextrakt

