



# DIÄT UND GENUSS

Herausgegeben von Prof. Dr. med. Günther Wolfram

# Gicht

Martina Leisten • Annette Nestler

**IFALKEN**

# Inhalt

## Einleitung

Vorwort . . . . .	5
Beschwerdefrei leben bei Gicht . . . . .	6



*Wer ist gefährdet? . . . . .*  
*Die zwei Formen der Gicht . . . . .*  
*Wie kommt es zu einem Gichtanfall?*

<i>Hilfen nach einem akuten Gichtanfall. . . . .</i>	10
<i>Hilfen nach einer Nierenkolik. . . . .</i>	10
. . . . .	11
<i>Ernährungstips. . . . .</i>	11
<i>Sind Sie zu dick? . . . . .</i>	12
<i>Puringehalte der Lebensmittel. . . . .</i>	12
. . . . .	14
<i>Ernährungstipps. . . . .</i>	14
<i>Hinweise . . . . .</i>	15



## Rezeptteil

Frühstück . . . . .	18
Zwischenmahlzeiten . . . . .	24
Hauptgerichte . . . . .	46
Desserts und Gebäck . . . . .	86

## Anhang

94
95
96

