

Richtig essen bei

Gicht

Purinarme Lebensmittel für eine ausgewogene Kost. Sie lindert Gichtschmerzen und hilft, die Medikamentenmenge zu reduzieren.



Milch ist für Gichtpatienten der bessere Eiweißlieferant als Fleisch.

Inhalt


Hilfe bei Gicht	4	Grundbausteine der Nahrung	19
Was ist Gicht?	5	Speiseplan-Zusammenstellung	23
Primäre und Sekundäre Gicht	8		
Wie macht sich Gicht bemerkbar?	10	Die Praxis für Betroffene	24
Wie wird Gicht behandelt?	13	Ernährung und Harnsäure	25
		Purinarm essen	26
Richtig essen bei Gicht	16	Gesund trinken	29
Übergewicht abbauen	17	Diät beim Gichtanfall	30
Das Gewicht halten	18		

In der Küche – purinarm zubereiten 32

Roh oder gekocht?	33
Fett sparen	33

Gemüse ist purinarm und nicht nur innerhalb einer Gichtdiät zu bevorzugen.






Rezepte für eine purin- arme Ernährung 34

Frühstück	35
Suppen	36
Salate	44
Snacks & Vorspeisen	50
Hauptsache Gemüse	62

Leichtes mit Fleisch & Fisch	74
Süßes Finale	82

Impressum und Bildnachweis	95
Register	96



*Gemüse, Obst und Milch-
produkte sind die Grund-
bausteine einer Gichtdiät.*

*Neben Vitaminen und Mineralstoffen
liefern Obst und Gemüse auch
wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe.*

