



Medikationsbezogene Ernährungstipps aus Ihrer NM Vital Apotheke

Ernährungstipps bei Gicht:

- Vollwertige Ernährung

Geben Sie Vollkornprodukten den Vorzug, denn sie sind reich an „Ballaststoffen“. Tauschen Sie Weißmehlprodukte wie geschälten Reis, Misch- und Weißbrot gegen Vollkornprodukte und Müsli aus.

- Purinhaltige Lebensmittel meiden!

Innereien weisen den meisten Harnsäuregehalt auf!!!

Um den Harnsäurespiegel zu senken sollte man auf eine fleischreduzierte Ernährung achten, da Fleisch & Fisch den höchsten Purin Gehalt haben.

Neben dem hohen Purin Gehalt von Fleisch und Fisch gibt es auch pflanzliche Lebensmittel die bei einer Gichtkrankung in Maßen zu genießen sind.

z.B. Hülsenfrüchte, Kohl und Rosenkohl

- Milch und Milchprodukte

Da ein hoher Eiweißgehalt meistens auch mit einem hohen Purin Gehalt verbunden ist, sollte man Lebensmittel mit einem hohen Eiweißgehalt meiden.

Milch, Milchprodukte sowie Eier sind purinarm bzw. purinfrei und eignen sich daher als hervorragende Eiweißquelle.

- Fettarm, aber nicht fettfrei

Eine hohe Fettzufuhr lässt im Körper sogenannte Ketonkörper entstehen, die den Abbau von Harnsäure im Körper hemmen, daher sollte auf eine fettreduzierte Ernährung geachtet werden.

Olivenöl und Sonnenblumenöl für Salate und Gemüse verwenden und fette, tierische Lebensmittel meiden!!!

Vorsicht auch bei Nulldiäten: Durch den Abbau von körpereigenem Fett entstehen ebenfalls die oben aufgeführten Ketonkörper, die den Abbau der Harnsäure über die Niere hemmen.

- Trinkmenge
 - Täglich sollten 2-3 Liter Mineralwasser, ungesüßte Tees oder Fruchtschorlen getrunken werden.
- Alkohol

Der Verzehr von Alkohol begünstigt einen Gichtanfall. Zum einen wird die Bildung von Milchsäure begünstigt, was zu einer Übersäuerung des Blutes führt. Zum anderen wird die Ausscheidung von Harnsäure über die Niere gehemmt

Medikationsbezogene Kurse können Sie in Ihrer NM Vital-Apotheke bei Frau Moser, „Fach PTA für Ernährungsberatung“, buchen.

Kursdauer: 60 Minuten **Gebühr:** 50 €