

Hyperurikämie

1. Purinarmer Ernährung

Purinarm bedeutet: Lebensmittel (pro 100 g) die über 300 mg Purin enthalten weglassen

LM (pro 100 g) zwischen 50 und 200 mg Purin einschränken.
(siehe beil. Tabelle)

2. Basenreiche Ernährung

Basenreich bedeutet: LM bevorzugen, die im Blut basenüberschüssig wirken (Obst, Gemüse, ungesüßte Säfte, Kartoffel, ungesüßte Molke, Apfelessig, Tees, Mineralwasser)

3. Viel Flüssigkeit

1 ½ bis 2 l Flüssigkeit am Tag (ungesüßte Tees, ungesüßte Obstsäfte, Gemüsesäfte, Mineralwasser).

4. Ernährungsempfehlung

- Übergewicht senken (keine Fasten)
- Viel Obst, Gemüse, Salat
- Hülsenfrüchte nur gelegentlich
- Fleischverzehr einschränken (2 fleischfreie Tage/Wo.)
- Max 10 g Fleisch/Wurst am Tag
- Fettverzehr reduzieren, fettarme Milchprodukte
- Zuckerverzehr reduzieren
- Alkoholverzicht
- Reichlich Flüssigkeit
- Sauermilchprodukte mit überwiegend L(+)-Milchsäurebakt.
- Vollkornprodukte

5. Lebensmittelauswahl:

Gemüse: Auberginen, Chicoree, Endivien, Fenchel, Gewürzgurken, Karotten, Kartoffel, Kopfsalat, Paprika, Radieschen, Salatgurke, Tomaten, Weißkraut, Zucchini, Zwiebel, Kohlrabi, Obst: alle Obstsorten

Getreideprodukte: Reis, Cornflakes, Vollkornbrot, Mischbrot, Zwieback, Vollkornbrötchen, Vollkornteigwaren

Wurstsorten: Cornet beef, Wiener Würstchen, Weißwurst, vegetarische

Brotaufstriche,

Gemüsesülze

6. Küchentipps

- Schnitzel klopfen, mit Ei und Käse panieren
- Geschnetzeltes oder Frikassee herstellen (weniger Fleisch verwenden)
- Rinderhack mit Sojagranulat strecken
- Fleischküchle strecken mit Brötchen
- Grünkernbratlinge anbieten
- Fleisch kochen und Wasser wegschütten
- Soßengrundlagen und Suppengrundlagen auf Gemüsebasis

Hausarztpraxis
Dr. med. Ralph Ostertag
Karl Herrmann
Dr. med. Katharina Schmid
Dr. med. Werner Bösch
Fachärzte für Allgemeinmedizin

72149 Neustetten - Hauptstr. 11
Tel. 07472 – 26001 / Fax: 07472 - 24797
info@arztpraxis-neustetten.de

72160 Horb-Dettingen – Kreuzstr. 20
Tel.: 07482 – 229 / Fax: 07482 – 525
info@arztpraxis-horbdettingen.de

- Mit Salz sparsam umgehen, mehr Kräuter und Gewürze