

Ernährung bei Gicht (purinarme Ernährung)

	geeignet	ungeeignet
Getränke	Wasser, Mineralwasser, kalorienarme Limonaden (Light-Produkte) Tee, Kaffee (mit Mass)	Bier, (auch alkoholfreies Bier) Alkohol, Cola
Milchprodukte	(fettreduzierte) Milchprodukte jeglicher Art inkl. Joghurt und Margarine	
Fleisch	Zufuhr minimieren (2-3x/Woche)	Innereien (Bries, Hirn, Niere, Zunge, Leber, Herz), Geflügelhaut, Fleischbouillon, Wurst, Aufschnitt, Schweineschinken roh, Brathähnchenfleisch ohne Haut
Fische/Schalentiere	Zufuhr minimieren (2-3x/Woche) Goldbutt, Schellfisch, Aal, Rotbarsch	Sardinen, Sardellen, Thunfisch, Hering, Makrelen, Krabben, Krebs, Sprotten, Muscheln, Forellen, Heilbutt, Lachs, Kabeljau (Dorsch), Seehecht, (Fischhaut nicht essen)

	geeignet	ungeeignet
Getreide	fast alle Getreideprodukte (auch Frühstücksflocken)	Vollkornbrötchen, Cornflakes, Haferflocken
Suppen	alle Suppen ohne Fleisch oder Fleischextrakte	
Gemüse	alle ausser welche die unter „ungeeignet“ genannten	Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen Sojabohnen), Spinat,
Früchte	getrocknete Früchte nur in kleinen Mengen	
Nüsse/Samen	alle in kleinen Mengen	Sonnenblumenkernen, Mohn
Zucker/Süsstoffe	alle in kleinen Mengen	grosse Mengen Fructose (inkl. Saccharose)
Andere	Ei	Hefe und heferiche Produkte, Algen, Fettreiche Lebensmittel, grosse Menge An Zucker, Fruchtzucker (Fructose), Sojaprodukte

Purine sind wichtige Bausteine die vom Körper selbst gebildet werden. Tierische Lebensmittel enthalten viele Purine, da diese in Haut und Innereien in hoher Konzentration enthalten sind. Beim Menschen werden sie zu Harnsäure abgebaut und über die Nieren ausgeschieden.

Hoher Puringehalt (vermeiden)

Lamm-, Schweine, Kalbsfilet, Aufschnitt, Würste, Innereien (wie Leber, Niere, Herz, Bries, Lunge), Fleischextrakt, Fleischbouillon, Trockenfleisch (Bündnerfleisch), Gänsefleisch, Tauben, Hühnerbrust, Sardellen, Hering, Sardinen, geräucherter Lachs, Hummer, Schellfisch, Miesmuscheln, Goldbutt, Sprotten, Bückling, getrocknete Sojabohnen, Sojafleisch, Bierhefe, Sojabohnenmehl, Linsen, weisse Bohnen, Backhefe/Hefeflocken, Mohn, Sonnenblumenkernen, Geflügel- und Fischhaut.

Mässiger Puringehalt (stark reduzieren)

Rindfleisch, Rind-, Lamm-, Schweine- und Kalbskotelett, gekochter Schinken, Speck, Hühnerkeule, Hackfleisch, Hirn, Zunge, frischer Lachs, Aal, Austern, Hecht, Karpfen, Kabeljau, Fischsuppen, Hirsch, Reh, Fasan, Poulet, Kaninchen, Spargel, Spinat, grüne und gelbe Erbsen, Erdnüsse, Bananen, Tofu, Tapioka (geschmacksneutrale Stärke), Sesam, stark fermentierter Käse.

Niedriger Puringehalt (freier Konsum)

Eier, Milch, Milchprodukte, Früchte, Pilze, Salt, Getreideprodukte, Teigwaren, Reis, Brot, Kartoffeln, Karotten, Blumenkohl, Tomaten, Kaffee, Frucht- und Gemüsesaft, Tee, Mineralwasser, Wasser, Trockenobst, verschiedenen Süswaren, Sojasauce