PROF. DR. IBRAHIM ELMADFA
DR. ALEXA LEONIE MEYER

Die richtige Ernährung bei Gicht

Mit über 800 Harnsäure-werten

GU

Ein Wort zuvor

Eine Erhöhung der Harnsäurekonzentration im Blut (Hyperurikämie) ist in unseren Breiten keine Seltenheit. Obwohl sie nicht unbedingt zu Gicht führen muss, nimmt die Wahrscheinlichkeit, diese Krankheit zu entwickeln, mit steigenden Harnsäurewerten zu. Da die Harnsäure, die aus den in Nahrungsmitteln enthaltenen Purinen gebildet wird, zusätzlich zur Belastung beiträgt, kann eine Ernährungsumstellung die übliche medikamentöse Therapie unterstützen. Allerdings finden sich auf Verpackungen keine Angaben zu den Mengen an Purinen, die ein Lebensmittel liefert – von unverarbeiteter Ware einmal abgesehen. Betroffene tun sich daher oft schwer. Hinzu kommt, dass die Harnsäure zwar die Haupt-, aber nicht die einzige Rolle bei der Entstehung von Gicht spielt. Auch die in Industriestaaten übliche protein-, fett- und fleischreiche Ernährung begünstigt das Krankheitsbild.

Dieser Kompass soll Ihnen helfen, mehr Klarheit zu gewinnen. Unser Ziel ist es dabei, nicht nur die klassischen Harnsäurequellen zu nennen, sondern Ihnen einen möglichst umfassenden Überblick zu liefern. Schließlich ist nicht nur der Gehalt an Purinen eines Lebensmittels von Bedeutung, sondern auch die Menge, die Sie davon verzehren. Die Kennzeichnung der Lebensmittel nach dem Ampelprinzip erleichtert Ihnen dabei die Zusammenstellung einer harnsäurearmen Kost. Sie werden sehen: Bei richtiger Auswahl sind durchaus auch purinreichere Speisen erlaubt.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Erfolg und gute Gesundheit.

Ibrahim Elmadfa
Alexa Meyer

Ein Wort zuvor 2

Was ist Gicht? 4
Gicht – ein lange bekanntes Leiden 4
Woher kommt die Harnsäure? 5
Was ist Hyperurikämie? 7

Wie entsteht Gicht? 10
Folgen und Begleiterscheinungen der Gicht 11
Harnsäure als Schutzfaktor? 15
Hilfe beim akuten Gichtanfall 16

Allgemeine Ernährungstipps 17
Empfehlungen zur Aufnahme von Purinen als Harnsäurequelle 20
Hypoxanthin- und Adeningehalt einiger Lebensmittel 21
Übersicht über den Puringehalt von Lebensmitteln 24

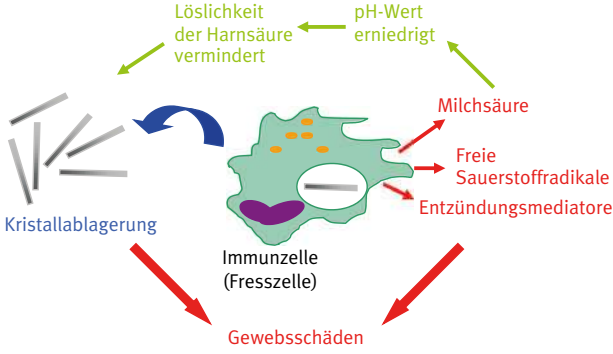
Hinweise und Erläuterungen zur Tabelle 25

Die Lebensmitteltabelle 28

Zum Nachschlagen 84
Bücher, die weiterhelfen 84
Infos online 84
Verwendete Literatur 85
Register der Lebensmittel 87
Impressum 96

Wie entsteht Gicht?

Im Blut liegt Harnsäure überwiegend in Form ihres Natriumsalzes vor, das genauso schlecht wasserlöslich ist wie die Säure selbst. Wird der Grenzwert von 6,8 bis 7,0 mg/100 ml Blutserum überschritten, bilden sich nadelförmige Kristalle, die sich vor allem in Gelenken der Extremitäten ablagern. Letztere sind vermutlich darum bevorzugt betroffen, da niedrige Temperaturen die Löslichkeit der Harnsäuresalze noch weiter vermindern. Diese Ablagerungen können sogar unter der Haut als kalkartige Gichtknoten (lat.: *tophi*) sichtbar sein.
In der Folge kommt es zu Immunreaktionen gegen die Kristalle, wenn die störenden Ablagerungen von speziellen weißen Blutkörperchen, den Makrophagen oder Fresszellen, aufgenommen werden.



Zusammenhang zwischen Harnsäurebildung und Immunantwort

Diese bilden zum einen Milchsäure, die den pH-Wert absenkt und dadurch die Löslichkeit der Harnsäure zusätzlich vermindert. Zum anderen produzieren sie auch Substanzen, die Entzündungen auslösen. Dadurch kommt es zu den plötzlich auftretenden sehr starken Schmerzen bei einem akuten Gichtanfall.

Folgen und Begleiterscheinungen der Gicht

Wie hoch die Wahrscheinlichkeit für einen akuten Gichtanfall ist, hängt von Alter und Geschlecht ab: Am größten ist sie bei Männern zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr; bei Frauen steigt sie dagegen erst nach den Wechseljahren, da Östrogen die Ausscheidung von Harnsäure fördert. Allerdings sind in den letzten Jahren, wie bei vielen anderen sogenannten Zivilisationskrankheiten, immer mehr auch jüngere Menschen betroffen.

In der Regel klingt der Anfall nach einigen Stunden bis Tagen wieder ab. In schweren Fällen kann er jedoch durchaus auch mehrere Wochen anhalten. Die anschließende beschwerdefreie Zeit wird als interkritische Phase bezeichnet und dauert unterschiedlich lang.

Leider bleibt es jedoch meist nicht bei einem einzelnen Gichtanfall: Bei 78 Prozent der Patienten kommt es innerhalb von zwei Jahren zu einem weiteren Anfall, bei etwa 60 Prozent folgt dieser innerhalb eines Jahres. Mit der Zeit werden dabei auch andere Gelenke betroffen, und die Erkrankung geht in einen chronischen Zustand über. Im Zuge dessen häufen sich die Anfälle, und die Natriumuratablagerungen in Knochengewebe und Weichteilen führen zur Bildung von *tophi*, zum Beispiel an der Ohrmuschel, den Fingern und Zehen. Dank medikamentöser Behandlung ist dies heute jedoch zum Glück weitaus seltener der Fall als früher – nur rund zehn Prozent der Erkrankten sind davon betroffen.

Chronische Gicht

Bei längerem Bestehen geht die Gicht in eine chronische arthritische Form über. Dies wiederum geht mit einer Zerstörung des Gelenkknorpels und Knochengewebes sowie Gelenkdeformationen einher.
Infolge eines chronisch erhöhten Harnsäurespiegels kann es zudem zur Ablagerung von Kristallen in den Nieren kommen, die das Gewebe schädigen. Daraus resultieren Nierenfunktionsstörungen bis hin zur Niereninsuffizienz, die zu einer sogenannten Gichtniere führen. Auch die Bildung von Nierensteinen ist begünstigt. Nicht zuletzt wirkt sich der Harnsäurewert auch auf andere Krankheitsrisiken aus, wie Bluthochdruck und Übergewicht.

Harnsäure und Bluthochdruck

Wie bereits erwähnt, sind die meisten Säugetiere in der Lage, Harnsäure zu dem besser wasserlöslichen Allantoin abzubauen. Bei den Primaten, einschließlich des Menschen, ging diese Fähigkeit jedoch im Laufe der Evolution verloren. Der Defekt wird durch mehrere, voneinander unabhängige Mutationen in den betreffenden Genen hervorgerufen. Interessanterweise fällt der Auftritt der Mutationen in eine Zeit, als die Primaten von feucht-warmen Waldgebieten in trockenere Savannenlandschaften umsiedelten. Die Nahrung der frühen Menschenaffen bestand in erster Linie aus Früchten und Blättern und war damit sehr arm an Natrium beziehungsweise Kochsalz. Verschiedene Studien zeigen, dass Harnsäure die Ausscheidung von Natrium in der Niere vermindert und gleichzeitig dessen Wiederaufnahme erhöht. Dadurch geht weniger Natrium verloren, und der Blutdruck wird aufrechterhalten – in heißem, trockenem Klima bei gleichzeitig niedriger Natriumaufnahme ein Faktor von großer Bedeutung.
Im Gegensatz zur Nahrung unserer Urahnen ist unsere heutige Kost jedoch ziemlich salzreich, sodass in unserem

Körper die Mechanismen zur Salzkonservierung längst nicht mehr benötigt werden. Im Gegenteil: Sie haben heute sogar schädliche Auswirkungen, weil sie zu Bluthochdruck führen – Zusammenhänge zwischen erhöhtem Harnsäurespiegel und Bluthochdruck sind erwiesen. Gleichzeitig geht eine Hyperurikämie mit drei Risikofaktoren einher, die ebenso wie der Bluthochdruck mit dem sogenannten metabolischen Syndrom in Verbindung gebracht werden:

- Übergewicht, vor allem wenn es mit vermehrten Fettdepots in der Bauchgegend einhergeht (sogenannte Stammfettsucht oder viszerale Adipositas),
- verminderte Glukosetoleranz beziehungsweise Diabetes mellitus Typ II,
- veränderte Blutfettwerte.

Das Gefährliche am metabolischen Syndrom: Die einzelnen Faktoren verstärken sich gegenseitig so, dass das Risiko für kardiovaskuläre (das Herz und die Gefäße betreffende) Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall sowie Diabetes mellitus Typ II immer mehr ansteigt. Es ist also in vielerlei Hinsicht wichtig, den Blutdruck ins Gleichgewicht zu bringen. Die Senkung eines erhöhten Harnsäurewerts ist ein wesentlicher Beitrag dazu.

Harnsäure und Übergewicht

Übergewicht ist nicht nur ein wichtiger Risikofaktor für das metabolische Syndrom (siehe oben). Die überzähligen Pfunde – wiederum vor allem die viszerale Adipositas (siehe Kasten S. 14) – stehen in engem Zusammenhang mit Hyperurikämie und Gicht, weil sie deren Entstehung begünstigen. Die weltweit zunehmende Zahl der Übergewichtigen, die mittlerweile wahrlich epidemische Ausmaße erreicht hat, dürfte ein Grund dafür sein, dass immer mehr Menschen von Gicht betroffen sind.

Kurzum: Kaffee, schwarzer Tee und Schokolade sind bei Hyperurikämie nicht völlig verboten. Letztere sollte aber aufgrund ihres relativ hohen Gehalts an Fett und Zucker nur von Zeit zu Zeit in Maßen genossen werden.

Übersicht über den Puringehalt von Lebensmitteln

Purinfreie oder -arme Lebensmittel (unter 50 mg gebildete Harnsäure/100 g Lebensmittel)
Milch und Milchprodukte Käse Eier die meisten Gemüse Obst die meisten Getreide in gekochter essfertiger Form
Lebensmittel mit mittlerem Puringehalt (50–150 mg gebildete Harnsäure/100 g Lebensmittel)
Kohlgemüse wie Rosenkohl, Blumenkohl Hülsenfrüchte Rindfleisch Garnelen, Krebse gekochter Vollkornreis Getreideflocken (Hafer, Gerste, Roggen, Weizen)
Lebensmittel mit hohem Puringehalt (150–400 mg gebildete Harnsäure/100 g Lebensmittel)
Innereien (Leber, Niere, Herz, Lunge) Hammel-, Lammfleisch die meisten Fischarten Muscheln
Lebensmittel mit sehr hohem Puringehalt (über 400 mg gebildete Harnsäure/100 g Lebensmittel)
Ölsardinen Bries und Milz Fleischextrakt Roggen- und Weizenkeime Hefe

Hinweise und Erläuterungen zur Tabelle

- Die folgende Tabelle gibt die Menge an Harnsäure an, die aus verschiedenen Lebensmitteln und Gerichten gebildet wird. Aus praktischen Gründen beziehen sich die Gehalte auf eine durchschnittliche Portionsgröße des jeweiligen Lebensmittels. Dadurch wird der verzehrten Menge Rechnung getragen. Denn auch wenn manch ein Lebensmittel pro 100 Gramm gar nicht so viele Purine enthält, kann es doch maßgeblich zur Harnsäureentstehung beitragen, wenn es in großen Mengen aufgenommen wird. Genauso fällt ein purinreiches Nahrungsmittel nicht stark ins Gewicht, wenn Sie nur wenig davon essen. Als Beispiel dafür wäre Hefe zu nennen.
- Die Auswahl der Lebensmittel wurde nach den verfügbaren Werten zum Harnsäuregehalt getroffen. Angegeben ist die Menge an Harnsäure, die im Körper gebildet wird (in mg), da diese letztendlich den Ausschlag gibt. Zu Vergleichszwecken ist diese auch für 100 Gramm Lebensmittel aufgeführt.
- Um einen raschen Überblick zu liefern, wurden die Lebensmittel nach dem Ampelsystem bewertet, wobei einerseits die Rolle eines Lebensmittels als Purinlieferant berücksichtigt wurde, andererseits sein allgemeiner Gesundheitswert. Im ersten Fall kennzeichnet „Grün" Nahrungsmittel, die in den üblichen Mengen bedenkenlos gegessen werden können. Der Grenzwert liegt hier bei 100 Milligramm gebildeter Harnsäure pro Portion, entsprechend einem Fünftel der bei purinarmer Kost erlaubten Tagesmenge (siehe Seite 20). Lebensmittel, die pro Portion zwischen 100 und 300 Milligramm Harnsäure

liefern, sind gelb markiert. Hier ist zwar Vorsicht geboten, doch können sie in Maßen gegessen werden. Rot gekennzeichnete Lebensmittel, die pro Portion 300 Milligramm oder mehr Harnsäure und damit über die Hälfte der täglich erlaubten Menge liefern, sollten Sie hingegen nach Möglichkeit meiden.

Bei der Bewertung spielt auch der Anteil, den ein Lebensmittel an der täglichen Nahrung hat, eine Rolle. Deshalb wurden z.B. viele Wurstwaren gelb markiert, obwohl die angegebene Portion unter 100 Milligramm Harnsäure liefert. Hier muss allerdings bedacht werden, dass diese Portion nur einen kleinen Anteil an der täglichen Kost hat und dafür relativ viele Purine enthält.

- In der Spalte „Gesunde Ernährung" werden Lebensmittel nach ihrem Beitrag zu einer gesunden Ernährung bewertet. Kriterien sind hier vor allem der Energie- und Fettgehalt sowie die enthaltenen Mengen an Zucker und Salz. Dies soll Ihnen helfen, die richtige Wahl zu treffen, um Übergewicht zu vermeiden oder zu reduzieren und den Fett- und Zuckerstoffwechsel im Gleichgewicht zu halten. Dabei wurde jedes Lebensmittel auch innerhalb seiner Klasse betrachtet. Eine grüne Kennzeichnung macht zwei Lebensmittel insofern nicht unbedingt gleichwertig.
- Aufgrund der positiven Auswirkungen einer Gewichtsreduktion sollten auch der Energie- und Fettgehalt der Nahrung berücksichtigt werden. Beide sind deshalb in der Tabelle aufgeführt. Sie fließen in die Bewertung der Lebensmittel hinsichtlich ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften mit ein, wobei beim Fett nicht nur die Menge, sondern auch die Qualität eine Rolle spielt.
- Da Hyperurikämie das Risiko für Nierenschäden erhöht, muss auch die Eiweißzufuhr beachtet werden. Aus diesem Grund wird in der Tabelle der Proteingehalt der einzelnen Lebensmittel aufgeführt. Besteht bereits eine Nierenfunktionsstörung, ist eine individuelle Ernährungsberatung zu empfehlen.

- Aufgrund des bei Hyperurikämie und Gicht erhöhten Risikos für eine Nierenschädigung kann ein hoher Gehalt an Oxalsäure ein Problem darstellen. 70 bis 75 Prozent aller Nierensteine bestehen nämlich aus Kalziumoxalat. Somit sollten Spinat, Mangold, Rhabarber und andere oxalsäurereiche Lebensmittel wie Kakaopulver und dunkle Schokolade mit Vorsicht genossen werden.
- Bei den angegebenen Werten eines Lebensmittels handelt es sich um Durchschnittswerte. Bei natürlichen Produkten kommt es wie bei anderen Inhaltsstoffen auch zu starken Schwankungen. Insofern können diese Werte natürlich nur eine Orientierungshilfe geben. Das gilt besonders für die Angaben zu den fertigen Gerichten. Diese wurden in der Regel aus Standardrezepten berechnet, um ungefähre Aussagen über den Nährstoffgehalt sowie die nach dem Verzehr gebildete Harnsäure zu erlauben. Da allerdings große Unterschiede in Hinblick auf Zusammensetzung und Portionsgrößen bestehen, können hier nur ungefähre Schätzungen erfolgen.

ZEICHENERKLÄRUNG

- ● = diese Lebensmittel können in den üblichen Mengen bedenkenlos verzehrt werden
- ● = diese Lebensmittel sollten Sie nur in Maßen essen
- ● = diese Lebensmittel sollten Sie möglichst meiden
- \+ = der jeweilige Nährstoff ist nur in Spuren enthalten
- * = diese Getränke enthalten zwar kaum oder keine Purine, aber der Alkohol darin erhöht den Harnsäurewert im Körper
- – = keine Daten verfügbar

Lebensmittel	Harnsäuregehalt mg/100 g	Portion g/ml
Sonstige Meerestiere		
Auster, 2-3 mittelgroße	90	30
Flusskrebs	60	100
Garnele	147	100
Hummer, gegart	120	100
Jakobsmuschel, ca. 4–5 Stück	330	100
Klaffmuschel, gegart	300	100
Krabben/Nordseegarnelen (Shrimps), 2 Kaffeetassen	147	100
Languste	60	100
Miesmuschel, etwa 50 Stück	112	100
Oktopus	160	100
Pilgermuschel, 4–5 Stück	136	100
Tigergarnele (Kuruma)	235	100
Tintenfisch	110	100
Venusmuschel, Japanische	124	100
Fischwaren		
Aal, geräuchert	78	75
Bismarckhering	180	65
Brathering, 1 kleiner	300	100
Bückling, ohne Haut	146	125
Kaviar, echt („russischer“)	144	5
Kaviarersatz („deutscher“)	18	5
Kaviarersatz aus Lachs	4	5
Makrele, geräuchert	153	75
Matjes, 1 Filet	210	70
Ölsardinen, abgetropft mit Haut, 1 Filet	350	60
Regenbogenforelle, geräuchert, mit Haut	654	70
Regenbogenforelle, geräuchert, ohne Haut	241	70
Schillerlocken	65	150
Sprotte, geräuchert	804	75
Stockfisch (getrockneter Kabeljau)	478	100
Thunfisch, in Öl, Konserve (Gesamtinhalt)	290	60

Harnsäure mg/Port.	Energie kcal/Port.	Fett g/Port.	Protein g/Port.	Kohlen-hydrate g/Port.	Harnsäure	Gesunde Ernährung
27	24	0,9	2,7	1,4	○	○
60	90	1,1	18,7	1,2	○	○
147	87	1,4	18,6	+	○	○
120	88	1,9	18,1	+	○	○
330	77	0,9	11,1	5,9	●	○
300	65	1,3	10,5	2,6	●	○
147	91	1,4	18,6	0,7	○	○
60	102	1,5	20,3	1,3	○	○
112	68	2,0	10,2	2,4	○	○
160	82	1,0	14,9	2,2	○	○
136	63	0,1	15,6	2,4	○	○
235	–	–	–	–	○	○
110	81	1,0	15,8	2,0	○	○
124	90	3,9	10,5	3,1	●	○
59	247	21,5	19,6	+	○	○
117	137	10,4	10,7	+	○	○
300	204	15,2	16,8	+	●	○
183	280	19,4	26,5	+	○	○
7	12	0,8	1,3	+	○	○
1	6	0,3	0,7	+	○	○
+	12	0,6	1,5	0,3	○	○
115	167	11,6	15,5	+	○	○
147	187	15,8	11,2	–	○	○
210	133	8,3	7,2	–	○	○
458	k.D.	k.D.	k.D.	k.D.	○	○
169	93	3,6	14,8	0,2	○	○
98	453	36,2	32,0	–	○	○
603	182	13,8	14,6	–	●	○
478	340	2,5	79,2	+	●	○
174	170	12,5	14,3	+	○	○

Lebensmittel	Harnsäure-gehalt	Portion
	mg/100 g	g/ml
Weinessig, 1 EL	0	15
Worcestersauce	65	5
Zucker, 1 EL	0	15

Saucen, Dressings

Currysoße	12	60
Essig-Kräuter-Dressing	3	30
Holländische Soße	5	60
Joghurt-Salatsoße	3	60
Mayonnaise, 50 % Fett	12	25
Pilzsoße, mit Sahne	15	60
Provenzalische Soße, mit Tomaten	12	60
Remoulade, 65 % Fett	12	25
Sahne-Dressing	4	60
Sauce Béarnaise	4	60
Tomatensoße, italienisch	5	100

Suppen und Eintöpfe

Blumenkohlcremesuppe	7	250
Bouillabaisse	68	250
Champignoncremesuppe	18	250
Chinesische Suppe, scharf	64	250
Erbsensuppe, mit Speck	36	300
Erbsensuppe, püriert (Purée St. Germain)	62	250
Fleischbrühe, klar	37	150
Fleischbrühe, Würfel	4	150
Geflügelbrühe	47	150
Gemüsebrühe	11	150
Gulaschsuppe	28	250
Kartoffelsuppe, mit Gemüse	11	250
Kartoffelsuppe, mit Wurst	23	250
Kraftbrühe, mit Eierstich	25	150
Kürbiscremesuppe	4	250

Harnsäure mg/Port.	Energie kcal/Port.	Fett g/Port.	Protein g/Port.	Kohlen-hydrate g/Port.	Harnsäure	Gesunde Ernährung
0	3	0,0	+	0,1	○	○
3	8	0,1	0,2	1,3	○	○
0	60	0,0	0,0	15,0	○	○
7	88	7,1	1,1	4,8	○	○
1	159	17,6	0,2	0,5	○	○
3	315	33,5	1,8	2,5	○	●
2	82	6,4	1,7	3,8	○	○
3	121	13,0	0,1	1,3	○	●
9	43	3,1	1,4	26,1	○	○
7	118	11,7	0,8	2,6	○	○
3	160	16,3	0,3	3,8	○	●
2	88	7,5	1,6	1,4	○	○
2	279	30,0	2,3	0,9	○	●
5	50	3,2	0,8	4,4	○	○
18	130	7,8	6,5	8,3	○	○
170	208	10,5	24,0	3,5	○	○
44	112	7,6	5,8	4,6	○	○
160	195	7,8	21,0	9,8	○	○
108	258	9,3	15,3	27,0	○	○
155	210	10,8	11,0	16,8	○	○
56	74	3,9	8,3	1,2	○	○
6	7	0,2	0,8	0,5	○	○
71	86	5,1	9,2	0,8	○	○
17	33	2,6	0,9	1,7	○	○
70	163	10,0	12,0	6,3	○	○
28	143	5,0	5,0	18,5	○	○
58	215	11,8	9,3	17,8	○	○
38	107	7,2	9,8	1,0	○	○
10	203	11,8	7,0	17,3	○	○

Lebensmittel	Harnsäure-gehalt	Portion
	mg/100 g	g/ml
Leberspätzlesuppe	35	250
Linseneintopf, mit Frankfurter Würstchen	65	300
Pfannkuchensuppe	5	250
Pichelsteiner Eintopf	60	400
Serbische Bohnensuppe	50	400
Spargelcremesuppe	13	250
Suppe, klar, mit Gemüseeinlage	13	250
Suppenwürfel für Fleischbrühe, 1 Stk.	139	7,5
Tomatencremesuppe	10	250
Tomatensuppe	6	250
Zwiebelsuppe, Französische	28	250

Bekannte Gerichte

Backkartoffel mit Kräuterquark, 1 Stk.	17	250 + 50
Boeuf Stroganoff (mit Champignons und Gurken)	100	250
Caesar's Salad (mit Croûtons, Parmesan, Sardellenfilets)	50	120
Chefsalat (mit Schinken, Käse und Ei)	25	350
Cordon bleu vom Schwein	140	230
Eierpfannkuchen mit Speck	26	250
Fischstäbchen, 6 Stk.	109	150
Forelle blau	336	180
Forelle „Müllerinart“	296	190
Frikadelle (Fleischlaibchen)	106	150
Hacksteak „Lindström“	89	160
Kalbsgeschnetzeltes „Zürcher Art“	79	200
Karpfen blau	182	200
Käsespätzle	20	310
Königsberger Klops mit Kapernsoße	48	150
Matjeshering nach Hausfrauenart	118	250
Omelette mit Kräutern, aus 2 Eiern	7	180
Rinderfilet Wellington (in Blätterteig)	112	300
Rinderroulade mit Soße	63	250
Rindfleisch gekocht, mit Apfelsahnemeerrettich	88	250

Harnsäure mg/Port.	Energie kcal/Port.	Fett g/Port.	Protein g/Port.	Kohlen-hydrate g/Port.	Harnsäure	Gesunde Ernährung
88	160	7,5	13,8	9,3	●	●
195	354	14,1	25,5	30,3	●	●
13	168	9,0	6,8	15,0	●	●
240	140	2,8	7,2	19,2	●	●
200	265	6	13,5	36	●	●
33	210	13,3	10,0	12,8	●	●
33	120	5,8	6,0	11,3	●	●
10	11	0,3	1,3	0,8	●	●
25	188	12,0	6,3	13,5	●	●
15	73	4,0	2,0	6,8	●	●
70	195	11,0	13,5	10,5	●	●
51	252	5,8	9,9	36,6	●	●
250	338	20,0	33,5	7,0	●	●
59	330	29,0	8,6	7,9	●	●
88	400	27,3	29,8	7,7	●	●
322	517	25,0	56,0	17,0	●	●
65	553	32,3	22,0	43,5	●	●
164	290	13,2	21,3	21,2	●	●
605	216	5,0	41,9	+	●	●
562	336	16,3	39,7	7,4	●	●
159	396	28,0	26,5	9,5	●	●
142	298	18,7	29,3	3,2	●	●
158	260	17,8	21,0	4,2	●	●
364	238	8,2	41,0	+	●	●
62	829	41,3	40,6	73,7	●	●
72	209	13,7	13,1	8,7	●	●
295	485	24,5	23,0	6,5	●	●
13	301	22,0	19,1	7,2	●	●
336	760	50,0	46,0	30,0	●	●
158	283	17,0	27,0	5,8	●	●
220	403	22,8	39,8	10,0	●	●

Schnelle Hilfe bei erhöhten Harnsäurewerten

- **Informativ:** Wissenswertes zur Entstehung von Gicht und was Sie selbst dagegen tun können
- **Umfassend:** Großer Tabellenteil mit Harnsäuregehalten von mehr als 800 Lebensmitteln und Gerichten.
- **Praktisch:** Ampelfarben zeigen sofort, ob das Nahrungsmittel bei Gicht oder für eine gesunde Ernährung geeignet ist.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-6143-7

www.gu.de

G|U