

SVEN-DAVID MÜLLER • CHRISTIANE WEISSENBERGER

Das große Gicht-Kochbuch

Über 120 Rezepte für die ganze Familie
mit Nährwert- und Harnsäureangaben



Die
wichtigsten
Ernährungs-
grundsätze
bei Gicht

humboldt

Sven-David Müller
Christiane Weißenberger

Das große Gicht-Kochbuch

Sven-David Müller • Christiane Weißenberger

Das große Gicht-Kochbuch

- Über 120 Rezepte für die ganze Familie mit Nährwert- und Harnsäureangaben
- Die wichtigsten Ernährungsgrundsätze bei Gicht

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-2950-9 (Print)

ISBN 978-3-8426-2951-6 (PDF)

ISBN 978-3-8426-2952-3 (EPUB)

Fotos:

Fotolia.com: Olga Lyubkina: 5 (oben links), 147; Leonid Nyshko: 5 (oben rechts); Alexstar: 5 (unten links); Werner Stapelfeldt: 5 (unten rechts), 108; Dusan Zidar: 18; Gandolf: 25; Rimglow: 28; Vitalina Rybakova: 30; Ovidiu Iordachi: 34; Leonid Nyshko: 37; GuS: 38; Inga Nielsen: 39; Ahmad Affzan: 42; Ivan Kmit: 47; Robert Redelowski: 51; Ostromec: 60; Anette Linnea Rasmussen: 57; Sandra Caldwell: 62; Arnaud Weisser: 64; Joss: 66; Teamarbeit: 68; Andrzej Bardyszewski: 70; felinda: 73, 77, 95, 106; Birgit Reitz-Hofmann: 74; emer: 75; dinostock: 80; skrip: 85; eyewave: 88; imageteam: 89; Svenja98: 93; Monika Adamczyk: 94, 102; Uckyo: 99; Barbara Pheby: 103; HL-Photo: 105; Yasonya: 109; Tomboy2290: 110; unpict: 113; victoria p.: 116; Valua Vitaly: 132; Denis Dryashkin: 136; Tomkai: 140; Liv Friis-larsen: 141; Yasonya: 148; Ulrike S. Hardberck: 149; Aga & Miko Materne: 150; Jörg Beuge: 151; Mache: 153; eyewave: 156; Svetlana Wall: 157; Silvia Bogdanski: 163; Robyn Mackenzie: 176 (links); Christian Jung: 177; syl666: 176 (rechts); Igor Dutina: 178
iStockphoto.com: GMVozd: 17; Floortje: 19; Mbbirdy: 24; Peter Garbet: 27; Alkimson: 35; Kivoart: 41; Tatyana Nyshko: 48; Pkkokkz: 56; Daniel Gilbey: 59; maria bacarella: 61; beti gorse: 65; stockstudioX: 81; Christian Jung: 82; Roman Ivaschenko: 84; Ionescu Bogdan Cristian: 87; ALEAIMAGE: 92; Monika Adamczyk: 101; Gustavo Andrade: 104; Barbara Dudzińska: 115; Andrius Soldatovs: 120; eli_ asenova: 127; Carla Guastella: 144; Magdalena Kucova: 155; sf_foodphoto: 167; kdow: 171; Barbara Pheby: 174; Guangyu Cai: 184
MEV: 69, 76, 112, 152, 169, 180
Stock.adobe.com: HandmadePictures: 20; Evgenija: 21; amnadbumrungvong: 22; Vitalina Rybakova: 40; Tomo Jesenicnik: 46; Melima: 53; Ruslan Mitin: 54
Ingo Wandmacher: 5 (rechts 2. und 3. von oben), 23, 26, 29, 30, 31, 32, 33, 45, 49, 55, 63, 67, 78, 79, 83, 86, 91, 97, 111, 114, 117, 119, 123, 125, 133, 135, 137, 139, 143, 145, 161, 162, 165, 168, 173, 175, 179, 181, 183, 185

Abkürzungen:

EL =	Esslöffel	kg =	Kilogramm
g =	Gramm	kJ =	Kilojoule (4,18 Kilojoule = 1 Kilokalorie)
geh. =	gehäuft	l =	Liter
gem. =	gemahlen	mg =	Milligramm
getr. =	getrocknet	ml =	Milliliter
kcal =	Kilokalorien	Pck. =	Päckchen
		TL =	Teelöffel

4., überarbeitete Auflage 2020

© 2015 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Rezepten, Behandlungsmöglichkeiten und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Layout: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Covergestaltung: Kerker und Baum, Hannover

Covermotiv: Mauritius Images

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Neografia, Martin-Prickopa, Slowakei

Inhalt



Vorwort	7
Gicht – das sollten Sie wissen	9
Eine Krankheit mit Geschichte	9
Wie entsteht Gicht?	9
Die Formen der Gicht	10
Die vier Stadien der Gicht	11
Der Gichtanfall	11
Die medikamentöse Therapie	12
Gesunde Ernährung – die Grundlage einer erfolgreichen Therapie	14
Purinarm essen – wie geht das?	14
Ein gesundes Gewicht	16
Richtig trinken	18
Rezepte	
Frühstücksleckereien	19
Vorspeisen	41
Salate und Snacks	61
Suppen	81
Saucen, Dips und Dressings	101
Hauptgerichte	117
Hauptgerichte mit Fleisch oder Geflügel	118
Hauptgerichte mit Fisch	124
Hauptgerichte mit Ei	130
Vegetarische Hauptgerichte	138
Abendessen	147
Gebäck und Desserts	167
Rezeptregister	186
Rat und Tat	189
Autoreninfo	190



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

was hatten Alexander der Große, Michelangelo, der Sonnenkönig Ludwig XIV., Kaiser Karl der Große, Johann Wolfgang von Goethe, Charles Darwin und Winston Churchill gemeinsam? Alle litten an Gicht. Bereits dem griechischen Arzt Hippokrates (um 460–380 v. Chr.) und Paracelsus, dem berühmten Medizinkritiker des 16. Jahrhunderts, war die Gicht bekannt.

Gicht galt früher als eine Erkrankung der Reichen. Das ist heute nicht mehr der Fall, allerdings tritt sie häufiger in Ländern mit einem höheren Lebensstandard auf. Heute wissen wir, dass bei der Entstehung von Gicht genetische Faktoren eine Rolle spielen. Ob und in welchem Ausmaß diese Stoffwechselkrankheit ausbricht, hängt jedoch in erster Linie davon, was Sie essen, und von Ihrer allgemeinen Lebensführung ab. So zählen ein hoher Fleischkonsum und zu viel Alkohol zu den wichtigsten Risikofaktoren. Das bedeutet aber umgekehrt, dass Sie den Verlauf dieser Krankheit selbst ganz wesentlich steuern können – und das ist doch eine gute Nachricht!

Welche Lebensmittel Sie vermeiden und welche in Zukunft bevorzugen sollten, erklären wir Ihnen im Theorieteil dieses Buches. Mehr als 120 leckere und alltagstaugliche Rezepte beweisen Ihnen im Rezeptteil, dass Gicht nichts mit Verzicht zu tun hat! Alle Rezepte enthalten Angaben zum Puingehalt, so können Sie Ihre tägliche Aufnahme von Harnsäure gut steuern.



Wir sind seit zwanzig Jahren in der Beratung und Schulung von Menschen mit Stoffwechselkrankheiten tätig und haben in dieser Zeit viele Erfahrungen mit Hyperurikämie und Gicht gesammelt. Wir freuen uns, wenn unsere Kenntnisse, Rezepte, Tipps und Tricks Ihnen bei der Bewältigung Ihrer Erkrankung helfen.

Herzliche Grüße

A handwritten signature in blue ink, reading 'Sven-David Müller'.

Sven-David Müller

A handwritten signature in blue ink, reading 'Christiane Weißenberger'.

Christiane Weißenberger

Gicht – das sollten Sie wissen

Eine Krankheit mit Geschichte

Laut der Deutschen Gicht-Liga haben über drei Prozent der Deutschen im Alter zwischen 30 und 59 Jahren Gicht. Von erhöhten Harnsäurewerten im Blut, medizinisch Hyperurikämie genannt, sind 20 Prozent der westlichen Bevölkerung betroffen. Gicht wird häufig als Wohlstandskrankheit bezeichnet, da sie insbesondere durch ungesundes und reichliches Essen ausgelöst wird. Die richtige Ernährungsweise ist folglich Grundlage jeder Behandlung und kann durch keine Medikamente ersetzt werden – die gute Nachricht lautet aber: Eine „Gicht-Diät“ hilft in vielen Fällen, auf Medikamente zu verzichten.

Vermutlich ist die Geschichte der Gicht so alt wie die Geschichte der Menschheit selbst. Der Begriff Gicht stammt wahrscheinlich aus der Volksmedizin des 12. Jahrhunderts, im Altangelsächsischen bezeichnete das Wort *ghida* den Körperschmerz.

Über viele Jahrhunderte war die Gicht eine typische Krankheit der Reichen. In kargen Kriegszeiten waren Gichterkrankungen selten, denn es gab kaum Fleisch und Alkohol. Dass Gichtanfälle überhaupt in Hungerzeiten auftreten, zeigt jedoch, dass die Erkrankung auch erblich bedingt sein kann. Ein angeborener Enzymdefekt ist dabei sehr selten, die häufigste erbliche Ursache ist eine Stoffwechselstörung. Als ernährungsbedingte Ursachen sind eine purinreiche Ernährung (dazu lesen Sie später mehr), hoher Alkoholkonsum, Überernährung und Übergewicht zu nennen.

Wie entsteht Gicht?

Bei der Gicht sind also die Harnsäurewerte im Blut erhöht. Der normale Spiegel der Harnsäure liegt beim Erwachsenen zwischen 3,0 und 6,0 mg/dl (Milligramm pro Deziliter Blut). Liegen die Werte darüber, sprechen die Ärzte von einer Hyperurikämie, also einem Zuviel an Harnsäure.

Ursache für die Hyperurikämie sind die Purine, kleine chemische Verbindungen, die wir bevorzugt über die Nahrung aufnehmen. Besonders Innereien, Fleisch, Wurst, Fisch, Meeresfrüchte und Hefe sind purinreich, aber auch beim Abbau von Zellen fallen Purine im Organismus an. Darüber hinaus sterben viele Körperzellen etwa beim Fasten oder bei einer zu raschen Gewichtsabnahme ab. Auch bei einer Bestrahlung oder Chemotherapie werden viele Zellen zerstört, deren Purine dann freigesetzt werden und im Blut landen.

Egal, ob die Purine mit der Nahrung in Ihren Körper gelangen oder ob sie durch den Abbau von Körperzellen entstehen: Sie werden im Körper in Harnsäure umgewandelt. Die überschüssige Harnsäure wird zu 80 Prozent über die Nieren und den Harn ausgeschieden, zu etwa 20 Prozent über den Darm. Dafür muss sich die Harnsäure allerdings in einer löslichen Form befinden. Diese Löslichkeit hat eine Obergrenze von 6,0 mg/dl Blut. Liegt die Konzentration an Harnsäure höher, weil über die Nieren und den Darm dauerhaft weniger Harnsäure ausgeschieden als im Körper produziert wird, kristallisiert sie zu sogenannten Uratkristallen aus.

Mit der Zeit entstehen an den Stellen größere Ansammlungen an Harnsäurekristallen. Die Kristalle entstehen vorwiegend in Gelenken und gelenknahen Geweben, können aber auch als Tophi beispielsweise in der Ohrmuschel auftreten. Diese Gichtknoten können bis zu einem Zentimeter groß werden und sind in der Regel nicht schmerzhaft. Sie sind immer ein Alarmzeichen einer nicht oder schlecht behandelten Gicht, die sofort behandelt werden sollte!

Häufig betroffene Gelenke

Tophi treten an diesen Gelenken am häufigsten auf:

Großzehengrundgelenk: 60 %

Sprunggelenk: 14 %

Knie: 6 %

Fußweichteile und übrige Zehen: 2 %

Harnsäure: der Schlüsselparameter

Harnsäure ist eine biochemische Substanz, die beim Abbau von Eiweißstoffen aus der DNA, also der Erbsubstanz in den Zellkernen, entsteht. Ein vermehrter Abbau fällt an, wenn wir purinhaltige Lebensmittel zu uns nehmen. Auch im Blut können die Harnsäurewerte ansteigen, wenn ihre Ausscheidung beeinträchtigt ist, etwa bei stärkerem Alkoholkonsum, durch die Einnahme bestimmter Medikamente oder bei Nierenstörungen. Wie viel Harnsäure sich im Körper befindet, hängt vom Alter, vom Geschlecht und – wie schon erwähnt – von der Ernährung jedes Menschen ab. Bei zu viel Harnsäure im Blut, also einer Hyperurikämie, kann diese in Form von Harnsäurekristallen ausfallen. Wenn Kristalle das Gelenk reizen, spricht man von einem Gichtanfall.

Harnsäurewerte

Die Normwerte für den Harnsäurespiegel im Blutbild sehen folgendermaßen aus:

Männer:

Untergrenze: 3,6 mg/dl

Obergrenze: 8,2 mg/dl

Frauen:

Untergrenze: 2,3 mg/dl

Obergrenze: 6,1 mg/dl

Eine Hyperurikämie liegt vor, wenn die Harnsäurewerte im Blut bei Männern über 6,4 mg/dl und bei Frauen über 6,0 mg/dl steigen. Dann kann die Harnsäure als Harnsäurekristalle ausfallen.

Die Formen der Gicht

Primäre Gicht – angeborene Störung

Die erblich bedingte primäre Gicht betrifft 98 bis 99 Prozent der Betroffenen. Es ist also eine Veranlagung vorhanden, und die Gicht wird dann meist durch eine falsche Ernährung ausgelöst. Bei 80 Prozent ist eine gestörte Harnsäureausscheidung durch die Niere die Ursache dafür, dass die Harnsäurekonzentration im Blut allmählich ansteigt, bis der Wert eine kritische Grenze erreicht. Bei etwa 20 Prozent der Betroffenen geht dieser Anstieg auf eine vermehrte Harnsäurebildung aus Purinen infolge eines erblichen Enzymdefekts zurück.

Sekundäre Gicht – erworbene Störung

Die sehr viel seltenere sekundäre Gicht entsteht infolge anderer Erkrankungen oder durch Medikamente. Beispielsweise können Blutarmut, Nierenerkrankungen oder Diabetes Typ 2 dazu führen, dass die Nie-

ren weniger Harnsäure ausscheiden, sodass die Konzentration im Blut steigt. Eine sekundäre Gicht kann sich aber auch entwickeln, wenn viele körpereigene Zellen absterben – etwa bei Leukämie –, sodass sich im Körper viele Purine bilden. Auch starkes Übergewicht, Alkoholkonsum und manche Medikamente können eine Gicht begünstigen. Ebenso kann plötzliches Fasten einen Gichtanfall auslösen.

Die vier Stadien der Gicht

Eine Gicht verläuft im Allgemeinen in mehreren Schritten und lässt sich in vier Stadien aufteilen:

Stadium 1: Der Harnsäurespiegel im Blut ist messbar erhöht. Symptome treten in diesem Stadium meist noch nicht auf.

Stadium 2: Es treten die ersten Gichtanfälle auf. Das heißt, die Harnsäure ist zu den nadelspitzen Kristallen auskristallisiert, die das Immunsystem anfachen und zu akuten Entzündungsreaktionen sowie Schmerzen an den Gelenken führen.

Stadium 3: Dieses Stadium stellt die Intervalle dar, in denen sich die Gichtanfälle ereignen. In der Fachsprache werden sie auch als interkritische Phase bezeichnet, die in der Regel von Symptommfreiheit gekennzeichnet ist.

Stadium 4: In diesem letzten Stadium spricht man von chronischer Gicht. Hier lassen sich häufig bereits Deformierungen an den Gelenken erkennen, die mit schmerzhaften Bewegungseinschränkungen einhergehen. Zusätzlich können durch die starke Harnsäurebelastung Nierenfunktionsstörungen vorhanden sein.

Der Gichtanfall

Gicht entwickeln sich etwa 20 Jahre lang still. Der Krankheitsausbruch erfolgt beim Mann meist zwischen dem 45. bis 60. Lebensjahr in Form eines schmerzhaften Gichtanfalls. Die „östrogengeschützte“ Frau hingegen muss mit einem Ausbruch der Erkrankung in der Regel frühestens mit 65 Jahren rechnen. Bis zu den Wechseljahren ist sie besonders gut vor erhöhten Harnsäurewerten und erhöhten Blutfettwerten geschützt. Die ersten Gichtanfälle treten in der Regel in Intervallen von einem halben bis zu einem Jahr auf. Es ist ebenfalls möglich, dass mehrere Jahre zwischen den einzelnen Gichtanfällen vergehen.

Was passiert beim Gichtanfall?

Zu einem akuten Gichtanfall kommt es oft nach schweren Mahlzeiten mit viel Alkohol, denn durch das purinreiche Essen steigt der Harnsäurewert im Blut besonders stark an. Die scharfkantigen Harnsäurekristalle, die sich meistens schon länger in einem Gelenk gesammelt haben, reizen es schließlich so stark, bis es sich entzündet.

Zunächst schwillt das betroffene Gelenk an und schmerzt sehr stark. Es rötet sich entzündlich und wird so prall, dass die Haut glänzend gespannt ist. Durch den Druck, der von der Schwellung und der gespannten Haut ausgeht, wird das entzündete Zehengelenk noch mehr zusammengedrückt und der Schmerz steigert sich. In 60 Prozent aller Fälle ist das Großzehengrundgelenk betroffen.

Auch das Allgemeinbefinden ist beim akuten Gichtanfall stark beeinträchtigt, man fühlt sich richtig krank. Fieber und beschleunigter Puls kommen oft hinzu und in vielen Fällen auch Kopfschmerzen.

Ein akuter Gichtanfall dauert meistens etwa drei Tage lang an. Wenn man schon viele akute Gichtanfälle hatte und sich allmählich der chronischen Gicht nähert, hören die Schmerzen nach den Anfällen nicht mehr vollständig auf.

Hilfen während und nach einem Gichtanfall

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von 1,5 bis 2 Litern in Form von Mineralwasser und Kräutertees. Während des akuten Gichtanfalls sollten Sie, neben der medikamentösen Therapie, eine streng purinarme Kost, die maximal 300 mg Harnsäure enthält, einhalten. Chronisch wird die Gicht dann, wenn sich die Gichtanfälle wiederholen. Das passiert, wenn Sie Ihre Ernährung nicht ändern und sich nur unzureichend oder gar nicht behandelt lassen. Ihre Lebensqualität wird sich mit Einnahme der verordneten Medikamente und der Einhaltung der in diesem Buch vorgestellten Ernährungsweise deutlich verbessern!

Die medikamentöse Therapie

Nicht immer lässt sich Gicht mit einer Ernährungsumstellung und weniger Alkohol in den Griff bekommen. In diesen Fällen kommen die folgenden Medikamente zum Einsatz, die Schmerzen lindern und Gichtanfälle reduzieren:

1. Therapie des akuten Gichtanfalls mittels nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR), Colchicin, Kortisonpräparate und Interleukin-1-Blockern.
2. Therapie der chronischen Gicht und Regulierung der Harnsäurewerte mittels Medikamenten, die die Ausscheidung von Harnsäure fördern, die Bil-

dung von Harnsäure blockieren und Kombinationspräparaten.

Therapie des akuten Gichtanfalls

Um die starken Schmerzen bei einem akuten Gichtanfall schnell zu lindern, gibt es verschiedene Medikamente:

Nicht-steroidale Antirheumatika: NSAR lindern Schmerzen effektiv und hemmen die Entzündung im betroffenen Gelenk. Wirkstoffe sind z. B. Ibuprofen, Diclofenac oder Indometacin. Letzteres ist das Mittel der Wahl bei einem akuten Gichtanfall, es wirkt relativ zuverlässig gegen die Schmerzen und die Entzündung. Das Nebenwirkungsspektrum der NSAR schränkt ihre Verordnungsfähigkeit ein, trotzdem sind sie bei der Behandlung von Gicht immer noch das Mittel der ersten Wahl. Fragen Sie dennoch Ihren Arzt, ob sie wirklich das geeignete Mittel für Sie sind.

Colchicin: Colchicin wird aus der Herbstzeitlose gewonnen, ist aber kein sanftes Pflanzenheilmittel, sondern muss sorgsam dosiert werden, da es in höheren Dosen giftig wirkt. Zwar wirkt Colchicin sehr gut gegen Gelenkschmerzen, wegen seiner zahlreichen Nebenwirkungen wird es von Ärzten jedoch nur als Medikament zweiter Wahl nach den NSAR eingesetzt.

Kortisonpräparate: Die Einnahme von Kortison ist bei Gicht in der Regel nicht erforderlich. Bei nicht ausreichender Wirksamkeit oder Unverträglichkeiten von NSAR und Colchicin können laut der „Leitlinie Gichtarthritis“ Glukokortikoide bei der Behandlung eines akuten Gichtanfalls das dritte Mittel der Wahl sein. Nebenwirkungen sind bei einer kurzfristigen Einnahme zur Behandlung eines Gichtanfalls nicht zu befürchten.

Interleukin-1-Blocker: Interleukin-1-Blocker wie Canakinumab sind eine neuere

Therapieoption, wenn Sie unter chronischer Gicht leiden, weitere Erkrankungen wie eine schwergradige Niereninsuffizienz aufweisen oder wenn Sie andere Medikamente wie NSAR und Colchicin nicht vertragen oder nehmen dürfen. Nebenwirkung kann Kopfweh sein.

Langzeittherapie

Wenn die akuten Beschwerden eines Gichtanfalls vorüber sind, ist es Zeit, sich Gedanken über die Zukunft zu machen und langfristig Dinge zu ändern, um weitere Gichtanfälle zu verhindern und ein Fortschreiten der Erkrankung aufzuhalten. Die Ernährung steht hier auf der einen Seite, auf der anderen Seite stehen Ihnen zwei Arten von Medikamenten zur Verfügung, die Sie nach Abklingen der akuten Entzündung anwenden dürfen, um Ihre Harnsäurewerte dauerhaft zu senken:

Urikosurika – „Harnsäure-Ausscheider“: Diese Arzneimittel unterstützen die Harnsäureausscheidung. Die wichtigsten Wirkstoffe sind Probenecid und Benzbromaron. Nachteil: Urikosurika belasten die Nieren und dürfen bei Erkrankungen der Niere nicht eingenommen werden.

Urikostatika – „Harnsäure-Blocker“: Das sind Medikamente, die die Harnsäuresynthese hemmen. Das bedeutet, sie verhindern, dass die mit der Nahrung aufgenommenen Purine zu Harnsäure abgebaut werden. Am häufigsten kommt hier der Wirkstoff Allopurinol zur Anwendung. Urikostatika sind zwar meist gut verträglich, wenn Sie sie jedoch dauerhaft anwenden, können verschiedene Nebenwirkungen auftreten. Daher wird dieser Wirkstoff in der Regel nicht bei einer leichten Hyperurikämie eingesetzt, sondern erst, wenn der Harnsäurewert in der Blutflüssigkeit höher als 8,5 mg/dl liegt. Achtung: Für

den akuten Gichtanfall ist Allopurinol nicht geeignet, denn das würde den Anfall verstärken! Zudem kann es vorkommen, dass zu Beginn der Behandlung ein akuter Gichtanfall ausgelöst wird. Ein weiterer Wirkstoff dieser Kategorie ist Febuxostat. Mit seiner Hilfe erreichen mehr Betroffene den Harnsäurezielwert von 6 mg/dl als mit Allopurinol.

Kombinationspräparate: Wenn selbst eine Umstellung auf eine purinarme Ernährung bei Ihnen nicht erfolgreich war, können Kombinationspräparate mit Allopurinol zum Einsatz kommen. Dies trifft bei erhöhten Harnsäurespiegeln als Folge von Erkrankungen wie Nierenschäden, Blutarmut oder der Einnahme von Medikamenten wie Entwässerungsmitteln zu. Kombipräparate haben jedoch den Nachteil, dass Benzbromaron die Ausscheidung von Allopurinol (bzw. seines Zwischenprodukts Oxipurinol) beschleunigt, was wiederum die Wirksamkeit von Allopurinol beeinträchtigt.

Ohne Ernährungsumstellung geht nichts

Die eigentliche Therapie der chronischen Gicht – und damit der Senkung der Harnsäurewerte – besteht jedoch langfristig immer in einer gezielten Ernährungsumstellung und Änderung der Lebensgewohnheiten. Hierzu finden Sie in den folgenden Kapiteln viele wertvolle Tipps und Rezepte.

Gesunde Ernährung – die Grundlage einer erfolgreichen Therapie

Mit einer ausgewogenen, purinarmen Ernährung stehen Ihre Chancen sehr gut, die Gicht in den Griff zu bekommen und einen erneuten Gichtanfall zu verhindern. Die zweite große Stellschraube, an der Sie drehen können, ist Ihr Gewicht. Wie Ihnen die Umstellung auf eine purinarme Ernährung gelingt und wie Sie erfolgreich den überflüssigen Pfunden zu Leibe rücken, erfahren Sie in diesem Kapitel.

Purinarm essen – wie geht das?

Eine Ernährungsumstellung ist der wirksamste und ungefährlichste Weg, um sowohl akute Gichtanfälle als auch eine chronische Gicht zu vermeiden. Ziel einer gesunden Ernährung ist, Ihre Harnsäurewerte unter 6 mg/dl zu halten, damit die Harnsäure im Blut löslich bleibt. Das gelingt, wenn Sie pro Tag mit der Nahrung nicht mehr als 170 mg Purine aufnehmen. Daraus stellt der Körper etwa 400 mg Harnsäure her.

Purine in Lebensmitteln

Um Ihren erhöhten Harnsäurespiegel zu senken, sollten Sie purinreiche Lebensmittel konsequent weglassen. Entfernen Sie außerdem große Mengen an Zucker aus Ihrem Speiseplan. Auch zu viel Alkohol sollte der Vergangenheit angehören, um Gichtanfällen oder Nierensteinkoliken keine Chance zu geben. Letztendlich ist es

nicht schwer, eine purinarme Ernährung im Alltag umzusetzen. Am Anfang müssen Sie sich zwar mit ein paar Regeln vertraut machen, aber sobald Sie wissen, wo Sie ansetzen müssen, fangen Sie einfach an.

Purine im Überblick

Um Ihren Zielwert einzuhalten, können Sie mithilfe einer Küchenwaage und einer Lebensmitteltabelle Ihre Tagespurinmengen im Blick behalten. Eine Purintabelle nach Lebensmittel-Kategorien finden Sie z. B. bei gichtinfo.de (www.gichtinfo.de/purintabelle). Es gibt auch verschiedene Apps, z. B. von der Deutschen Gicht-Liga e.V. (www.gichtliga.de/purinrechner).

Purinreiche Lebensmittel

- Fleisch allgemein, Geflügel, Bries, Wild, Innereien, Wurst
- Fisch wie Hering, Sprotte, Sardinen, Makrelen, Lachs und Thunfisch
- Schalen- und Krustentiere
- Kruste von Fleisch, Haut von Fisch und Geflügel
- Geräucherte Fisch- und Fleischwaren
- Hefe und Produkte daraus
- Limonaden, Joghurt und andere Produkte, die mit Fruktose gesüßt sind
- Bier und Spirituosen. Wein in geringen Mengen (ein Glas pro Tag) ist erlaubt

Purinarme Lebensmittel

- Gemüse – auch purinreiche wie Hülsenfrüchte und Spinat sind erlaubt
- Obst in Maßen
- Eier
- Fettarme Milch und Milchprodukte
- Getreideprodukte und -flocken, Nüsse
- Fette und Öle
- Kaffee, Tee, Wasser

Die purinarme Ernährung

Wie gerade beschrieben, gilt die Faustregel: Um Gichtanfälle und ein Fortschreiten der Gicht zu verhindern, müssen Sie die Menge der mit der Nahrung aufgenommenen Purine auf etwa 170 mg begrenzen. Je nachdem, wie hoch Ihre Harnsäurewerte sind und ob Sie die Therapie mit Medikamenten unterstützen, wird Ihnen Ihr Arzt eine purinarme oder eine streng purinarme Kost empfehlen.

Streng purinarme Kost: Eine streng purinarme Kost mit täglich 125 mg Purinen ist nur in besonderen Fällen nötig, etwa wenn Sie keine harnsäuresenkenden Medikamente einnehmen können. Sie dürfen bei der streng purinarmen Kost ein- bis zweimal pro Woche 100 g Fleisch, Wurst und Fisch essen. Tabu sind Innereien, bestimmte Fischarten, Krustentiere und Hülsenfrüchte. Im Unterschied zur purinarmen Kost sollten Sie Alkohol ganz weglassen.

Purinarme Kost: Bei der purinarmen Kost mit täglich 170 mg Purinen dürfen Sie einmal am Tag maximal 100 g Fleisch, Wurst oder Fisch essen und täglich nicht mehr als ein Glas Wein oder Bier trinken. Innereien, purinreiche Fischarten, Krustentiere, Hülsenfrüchte und größere Mengen Alkohol sind verboten. Diese Kost reicht normalerweise aus, um einem Gichtanfall vorzubeugen.

Besser vegetarisch

Bis auf wenige Ausnahmen enthalten Pflanzen deutlich weniger Purine als Fleisch oder Fisch. Sie können Ihre Erkrankung also positiv beeinflussen, wenn Sie Fleisch aus Ihrem Speiseplan streichen. Frisches Obst und Gemüse sind purinarm und gute Nährstofflieferanten. Sie enthalten wertvolle pflanzliche Eiweiße, außerdem sind sie reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen, die wichtige Funktionen im Körper haben. Zudem wirken Pflanzenfasern als Ballaststoffe und regulieren somit die Verdauung. Obst und Gemüse der Saison sollte deshalb täglich mehrmals auf Ihrem Speisezettel stehen. Bei Obst sollten Sie zwei Portionen am Tag aber nicht überschreiten.

Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte

Hier kommt es auf die richtigen Sorten an. Zweimal in der Woche können Sie fettarme Fische wie Schellfisch, Forelle oder Dorsch essen. Verzichten Sie auf fetthaltige Sorten wie Makrele, Sardinen und Thunfisch sowie auf die Haut aller Fische, die den Harnsäurespiegel erhöhen können.

Einmal in der Woche mageres Fleisch oder Geflügel sind erlaubt. Innereien jedoch sind tabu! Auch Ente oder Gans enthalten viele Purine.

Reduzieren Sie vor allem tierisches Fett in Ihrer Ernährung. Das heißt: Verwenden Sie beispielsweise nur wenig Butter. Kaltgepresste Pflanzenöle hingegen liefern Ihnen hochwertige Fettsäuren. Der Markt bietet hier eine große Auswahl, etwa Rapsöl, Olivenöl, Distelöl oder Leinöl.

Milchprodukte und Eier

Milch in allen Fettstufen ist purinfrei, gesäuerte Milchprodukte und Käse enthalten zwar Purine, aber nur in sehr geringen Mengen. Weil Sie bei Fleisch kürzertreten müssen, können Sie mit diesen guten Eiweißlieferanten Ihren täglichen Speiseplan ergänzen. Bei Übergewicht greifen Sie besser zu fettarmen Milchprodukten. Auch auf Eier müssen Sie nicht verzichten, behalten Sie allerdings den Kalorien- und Cholesteringehalt von Fett und Eiern im Blick.

Nudeln und Getreide

Zu den pflanzlichen Lebensmitteln gehören Getreideprodukte wie Weizen, Roggen oder Dinkel und alles, was daraus hergestellt wird: Haferflocken, Nudeln, Grieß, Mehl und Brot.

Vollkornprodukte enthalten mehr Mineralstoffe und Ballaststoffe als raffinierte Produkte, das wirkt sich positiv auf Ihre Cholesterinwerte aus. Die Mineralstoffe aus Vollkornprodukten sind außerdem gut für das Säure-Basen-Gleichgewicht aufrecht und unterstützen die Immunabwehr.

Fructozucker

Fruktose treibt den Harnsäurespiegel nach oben. Ähnlich wie Alkohol hemmt Fruktose zusätzlich die Harnsäure-Ausscheidung über die Nieren. Generell sollten Sie den Konsum aller Zuckerarten also gering halten. Die wichtigsten Regeln sind:

Verzichten Sie auf fertig gesüßte Getränke. Kaufen Sie frisch gepresste Säfte oder verarbeiten Sie Obst selbst zu Saft. Dann können Sie sichergehen, dass nicht zu viel Zucker enthalten ist.

Kaufen Sie möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel. Auf der Packung muss angegeben werden, wie viel Zucker und

welche Zuckerart sich im Lebensmittel befindet. Studieren Sie die Zutatenlisten auf Lebensmittelverpackungen genau, um dem versteckten Zucker auf die Spur zu kommen.

Desserts und Kuchen

Desserts und Kuchen sind relativ purinarm. Wenn Sie jedoch abnehmen möchten, müssen Sie auch hier auf den Kaloriengehalt achten. Die gesündesten Desserts werden aus Milchprodukten und Früchten gezaubert. Und auch wenn Sahne keine Purine enthält, verwenden Sie sie sparsam, denn sie enthält viel Fett und Kalorien.

Ein gesundes Gewicht

Übergewicht erhöht das Risiko für viele Krankheiten – vor allem auch für die Gicht: Steigt das Körpergewicht stetig an, kommt irgendwann der Tag, an dem die überflüssigen Pfunde zum handfesten Gesundheitsrisiko werden. Denn wie jeder weiß, belastet Übergewicht den gesamten Organismus und fördert die Entstehung zahlreicher Krankheiten.

Wenn Sie an Gicht leiden, übergewichtig sind und abnehmen wollen, gilt es einige Regeln zu beachten, damit Sie keinen Gichtanfall bekommen. Das Wichtigste: Crash-Diäten sind tabu, eiweißreiche Diäten wie die Atkins-Diät sind ebenfalls nicht zu empfehlen. Die beste Methode bei Gicht ist eine stetige, langsame Gewichtsreduktion durch Änderung der Ernährungsgewohnheiten.

Richtig abnehmen bei Gicht

Ein Gewichtsverlust von rund 500 g pro Woche ist völlig ausreichend und ungefährlich bei Hyperurikämie und Gicht. Wichtig ist, dass Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter täglich trinken, um die verstärkt anfallenden Stoffwechselendprodukte, zu denen auch die Harnsäure zählt, ausscheiden zu können.

Ein Ernährungstagebuch hilft Ihnen dabei, einen Überblick über Ihre Ess- und

Trinkgewohnheiten zu gewinnen und diese mit Ihren Ärzten oder Ernährungsberatern zu besprechen.

Wenn es Ihnen gelingt, Ihr Gewicht zu normalisieren und anschließend zu halten, können Sie Ihre Harnsäurewerte meist dauerhaft senken. Die Gichtanfälle treten dann in der Regel nicht auf. Bei einer Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion kann der Arzt die Medikamentendosis der Gichtpräparate oft reduzieren.





Vorspeisen

Crostini „Birne-Blauschimmelkäse“

geht schnell

Zutaten für 2 Personen

1 kleine reife Birne
1 TL Rapsöl
1 kleines Stück
Blauschimmelkäse
(ca. 60 g)
¼ Ciabattabrot
1 TL flüssiger Honig,
z. B. Akazie

Zubereitungszeit

10 Minuten

Garzeit

ca. 5 Minuten

Nährwert pro Portion

277 Kilokalorien/1158 Kilojoule
11 g Eiweiß
11 g Fett
34 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe
39 mg Harnsäure

Zubereitung

- 1| Birne waschen, schälen, vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden.
- 2| Öl in einer Pfanne erhitzen, Birnenspalten darin unter Wenden bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten dünsten, bis sie weich sind. Falls nötig, noch etwas Wasser zugeben.
- 3| Birne vorsichtig herausnehmen, Käse zerbröckeln.
- 4| Brot in schmale Scheiben schneiden, kurz toasten und mit Birnenspalten und Käse belegen, Honig darüber träufeln und sofort servieren.



Crostini „Olive“

mediterran

Zutaten für 2 Personen

1 EL getrocknete Tomaten
1 Zweig Thymian
1 kleine Knoblauchzehe
5 EL schwarze Oliven
(ca. 50 g)
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
¼ Ciabatta

Zubereitungszeit

10 Minuten

Nährwert pro Portion

300 Kilokalorien/1254 Kilojoule
5 g Eiweiß
18 g Fett
29 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe
45 mg Harnsäure

Zubereitung

- 1| Tomaten abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Thymian waschen, trocknen, Blättchen abzupfen und grob hacken. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Oliven entsteinen.
- 2| Alle vorbereiteten Zutaten und das Olivenöl mit einem Pürierstab fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3| Brot in schmale Scheiben schneiden, kurz im Toaster anrösten und mit Olivencreme bestrichen servieren.



Überbackenes Baguette mit Ananas und Ziegenfrischkäse

süß-sauer

Zutaten für 2 Personen

¼ Baguette (ca. 120 g)
1 TL Meerrettich
1 Stück Ananas (ca. 300 g)
80 g Ziegenfrischkäse
Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit

10 Minuten

Garzeit

ca. 10 Minuten

Nährwert pro Portion

363 Kilokalorien/1517 Kilojoule
10 g Eiweiß
14 g Fett
50 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe
58 mg Harnsäure

Zubereitung

- 1| Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Baguette waagrecht aufschneiden, mit Meerrettich bestreichen und schräg in Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
- 2| Ananas schälen, harten Strunk entfernen und Ananas in kleine Stücke schneiden. Ananas auf Baguettестücken verteilen und mit Frischkäse in Flöckchen belegen.
- 3| Im heißen Ofen ca. 8–10 Minuten überbacken, mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Variation

Falls Sie keinen Ziegenfrischkäse mögen, verwenden Sie stattdessen einfach „normalen“ Frischkäse. Probieren Sie eine Sorte z. B. mit Meerrettich oder Kräutern.





Hauptgerichte

Hack-Lauch-Pfanne mit knusprigen Kartoffelwürfeln

preiswert

Zutaten für 2 Personen

Hack-Lauch-Pfanne

1½ mittlere Stangen Lauch
(ca. 300 g)
100 g gemischtes
Hackfleisch
1 TL Rapsöl
1 Tasse Milch, 1,5 % Fett
2 EL Frischkäse, fettreduziert
Salz
Pfeffer
Curry

Kartoffelwürfel

4 eigroße Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
1 TL Rapsöl

Zubereitungszeit

20 Minuten

Garzeit

ca. 20 Minuten

Nährwert pro Portion

430 Kilokalorien/1797 Kilojoule
27 g Eiweiß
21 g Fett
32 g Kohlenhydrate
7 g Ballaststoffe
175 mg Harnsäure

Zubereitung

- 1| Lauch putzen, der Länge nach halbieren, unter fließendem, kaltem Wasser gründlich waschen, in halbe Ringe schneiden und gut abtropfen lassen.
- 2| Hackfleisch in einer beschichteten Pfanne krümelig braten und beiseite stellen.
- 3| Öl in der Pfanne erhitzen, Lauch darin andünsten und mit Milch ablöschen, aufkochen lassen, Frischkäse darin schmelzen lassen und mit Gewürzen abschmecken. Bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten köcheln lassen.
- 4| Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und halbieren. Öl erhitzen, Knoblauch und Kartoffeln darin anbacken und ca. 5 Minuten knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5| Hackfleisch zum Lauch geben, ggf. nochmals würzen und mit Kartoffelwürfeln servieren.

Karotten-Hackfleisch-Frikadellen mit Ofenkartoffel und Senfdip

preiswert

Zutaten für 2 Personen

Ofenkartoffel mit Senfdip

2 große Kartoffeln
(à ca. 250 g)
½ Pck. Magerquark (ca. 125 g)
2 EL Buttermilch
1 TL Dijonsenf
1 TL mittelscharfer Senf
Salz
Pfeffer

Frikadellen

1 Scheibe Vollkorntoastbrot
1 Karotte (ca. 100 g)
1 kleine Zwiebel
2 Zweige Petersilie
100 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei
1 TL Senf
Salz
Pfeffer
1 EL Rapsöl

Zubereitungszeit

30 Minuten

Garzeit

45 Minuten

Nährwert pro Portion

566 Kilokalorien/2366 Kilojoule
35 g Eiweiß
20 g Fett
58 g Kohlenhydrate
10 g Ballaststoffe
160 mg Harnsäure

Zubereitung

- 1| Backofen auf 220 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen, trocknen und in Alufolie einwickeln. Im Ofen ca. 45 Minuten backen.
- 2| Quark und Buttermilch mit einem Schneebesen cremig rühren, Senf und Gewürze dazugeben und abschmecken.
- 3| Toastbrot in kaltem Wasser einweichen.
- 4| Karotte waschen, Karotte und Zwiebel schälen. Karotte fein raspeln, Zwiebel in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocknen, Blättchen abzupfen und fein hacken.
- 5| Toastbrot gut ausdrücken, zerpfücken und zusammen mit Hackfleisch, Ei, Senf, Gewürzen und Karotten, Zwiebeln und Petersilie zu einem glatten Teig verarbeiten.
- 6| Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, aus dem Fleischteig zwei Frikadellen formen und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4–5 Minuten braten. Mit Ofenkartoffeln und Senfdip servieren.



Rindfleisch-Ananas-Curry mit Reisnudeln

süß-sauer pikant

Zutaten für 2 Personen

150 g Rumpsteak
½ Glas Ananassaft
(ca. 100 ml)
2 EL Sojasauce
1 EL Speisestärke
1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
1 kleine Knoblauchzehe
1 Stück frische Ananas
(ca. 450 g)
1 Zwiebel
1 EL Sojaöl
½ Tasse Gemüsebrühe
(ca. 75 ml)
½ Tasse Kokosmilch
(ca. 75 ml)
120 g Woknudeln (Garzeit
3–4 Minuten)
Salz
Pfeffer
½ TL rote Currypaste

Zubereitungszeit

25 Minuten

Marinierzeit

30 Minuten

Garzeit

ca. 10 Minuten

Nährwert pro Portion

482 Kilokalorien/2015 Kilojoule
29 g Eiweiß
12 g Fett
62 g Kohlenhydrate
5 g Ballaststoffe
207 mg Harnsäure

Zubereitung

- 1| Fleisch waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Aus Ananassaft, Sojasauce und Stärke eine Marinade herstellen. Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Mit den Fleischstreifen unter die Marinade rühren und ca. 30 Minuten marinieren.
- 2| Ananas schälen, Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 3| Hälfte des Öls erhitzen, abgetropfte Fleischstreifen ca. 3–5 Minuten darin scharf anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen.
- 4| Ananas und Zwiebel im restlichen Öl anbraten, mit Marinade, Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen, Fleischstreifen und Woknudeln zugeben, einmal aufkochen lassen und ca. 3–4 Minuten köcheln lassen. Mit Gewürzen abschmecken und gleich servieren.



Rezeptregister

Frühstücksleckereien

Müsli „Exotik“	20
Schichtjoghurt „Tropical“	22
Beeren-Knusper-Müsli	24
Bananen-Pfannkuchen	25
Bauernfrühstück	26
Münchner Frühstück	27
Johannisbeerbrötchen	28
Frankfurter Brötchen	30
Apfeltoast	31
Konfettiquark	32
Honig-Zitronen-Frischkäse	34
Apfelaufstrich	35
Fruchtiger Hüttenkäse	36
Karotten-Meerrettich-Aufstrich	37
Schafskäse-Tomaten-Aufstrich	38
Melonenshake	39
Erdbeerbuttermilch	40

Vorspeisen

Crostini „Birne- Blauschimmelkäse“	42
Crostini „Olive“	43
Überbackenes Baguette mit Ananas und Ziegenfrischkäse	44
Gefüllte Datteln	46
Getrocknete Tomaten „hausgemacht“	47
Gebratene, scharfe Rote Bete	48
Sauerkrautküchlein mit Schnittlauch-Dip	49
Blini	50

Bohnen „Kreta“	51
Backofen-Karotten mit Tomaten-Knoblauch-Dip	52
Überbackene Zucchini	53
Ofenkäse mit fruchtigem Salat	54
Gebackener Mozzarella	56
Avocadospalten mit Kräutersalat ...	57
Fruchtiger Avocado- Mozzarella-Mix	58
Melonen-Käse-Vorspeise	60

Salate und Snacks

Rote-Bete-Birnen-Salat	62
Wintersalat	64
Feldsalat „Hongkong“	65
Radicchio-Orangen-Salat mit Walnussdressing	66
Rotkohlsalat „Bangkok“	68
Wirsingsalat	69
Nudelsalat mit Biss	70
Kartoffel-Kräuter-Salat	71
Toast Malta	72
Gebackene Mozzarella- Sandwiches	73
Käse-Schinken-Wrap	74
Rucola-Tomaten mit Honig-Ziegenfrischkäse	75
Gebackene Artischockenherzen	76
Gebackene Käse-Feigen	77
Tomatenmuffins	78
Feta-Pfirsiche	80

Suppen

Kartoffelcremesuppe	82
Zwiebelsuppe	84
Paprika-Ingwer-Suppe	85
Tomaten-Paprika-Suppe „Mykonos“	86
Winterwurzelsuppe	87
Süßkartoffelsuppe mit knusprigen Süßkartoffelchips	88
Hokkaidosuppe mit Apfel und Birne	89
Champignoncremesuppe mit Parmesan-Knusperle	90
Linseneintopf mit Mango	92
Erbsen-Creme-Suppe	93
Sauerkraut-Tomaten-Topf	94
Kresse-Creme-Suppe mit Paprika-Croûtons	95
Käseknödelsuppe	96
Minestrone	98
Gemüsebrühe „selbstgemacht“	100

Saucen, Dips und Dressings

Dijon-Honig-Sauce	102
Cumberlandsauce	103
Tomatensauce „Diabolo“	104
Olive-Schafkäse-Sauce	105
Tomaten-Salsa	106
Orangen-Aioli	107
Sauerrahm-Dip	108
Frühlings-Dip	109
Zwiebel-Relish	110
Orangen-Joghurt-Dressing	111

Frankfurter-Kräuter-Dressing	112
Zitronen-Vinaigrette	114
Tomaten-Basilikum-Dressing	115
Senf-Vinaigrette	116

Hauptgerichte

Hauptgerichte mit Fleisch oder Geflügel

Hack-Lauch-Pfanne mit knusprigen Kartoffelwürfeln	118
Karotten-Hackfleisch-Frikadellen mit Ofenkartoffel und Senfdip ...	119
Rindfleisch-Ananas-Curry mit Reismudeln	120
Schweine-Hokkaido-Gulasch mit Curryreis	121
Knusperhähnchen mit rotem Püree	122

Hauptgerichte mit Fisch

Rotbarsch mit fruchtigen Tomaten-Fenchel-Spaghetti	124
Kabeljau mit Paprikasauce und Gewürzreis	126
Kabeljau mit gratinierter Kartoffelhaube und gebackenen Tomaten	127
Schollenfilets mit gebratenem Radicchio und Knoblauchbrot ...	128
Indische Currygarnelen mit Broccolinudeln	129

Hauptgerichte mit Ei

Kräuter-Käse-Pfannkuchen mit Kopfsalat	130
Jägerspätzle mit Endivien- Orangen-Salat	131
Eier mit Senfsauce und Pellkartoffeln	132
Ratatouillekuchen mit Tomatensauce	134
Kräuterrösti mit Schinken-Rahm-Sauce	136

Vegetarische Hauptgerichte

Ofenkartoffel „Förster Art“	138
Spanische Kartoffeltortilla	140
Spaghetti mit Limettenpesto	141
Reisbällchen mit Tomaten-Lauch-Gemüse	142
Möhrenpuffer mit Schafskäse	144
Rosenkohl und Maronen gratiniert mit Karottenrohkost	146

Abendessen

Angemachter Quark	148
Frischkäse-Bällchen	149
Tomatenaufstrich	150
Rote-Bete-Aufstrich	151
Thunfischaufstrich	152
Gefüllte Gurken	153

Russische Eier	154
Toast „Miami“	156
Spiegelei-Brot	157
Käseschmarrn	158
Frühlingssalat	159
Lachsküchlein	160
Kartoffel-Kürbis-Pflanzerl	162
Winterpasta	163
Kürbis-Zwiebel-Quiche	164
Spaghetti-Pizza Margherita	166

Desserts und Gebäck

Käse-Scones	168
Zwiebel-Schinken-Muffins	169
Käse-Lauch-Kuchen	170
Zucchini-Quiche	172
Käsekuchen	174
Bratapfelspeise	175
Zimtkirschen	176
Melonendessert mit Pistazienhonig	177
Zitronen-Joghurt-Creme	178
Krokantpudding	179
Karamellschnitten mit heißen Sauerkirschen	180
Rosinenbrötchen mit Zimt und Zucker	182
Bananenkuchen „Birgit“	184
Kirsch-Pudding-Streusel-Kuchen ...	185

Rat und Tat

Wichtige Adressen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Tel. 0228 3776600
www.dge.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ostmerheimer Straße 220
51109 Köln
Tel. 0221 89920
www.bzga.de

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.

Maximilianstraße 14
53111 Bonn
Tel. 0228 766060
www.rheuma-liga.de

Ernährungsinformationen im Internet

<http://gicht.gesund.org>

Das Portal rund um die Gicht

www.medizininfo.de/rheuma/purine/tabellen.htm

Lebensmitteltabellen für Purine und Harnsäure

www.ernaehrung-und-bewegung.de

Internetseite der Plattform Ernährung und Bewegung (PEP) e. V., Informationen über gesunde Gewichtsreduktion

Autoreninfo

Bestsellerautor **Sven-David Müller** gehört zu den bekanntesten Ernährungs- und Diätexperten im deutschsprachigen Raum. Mehr als 100 Gesundheitsratgeber, die in zwölf Sprachen und einer Gesamtauflage von mehr als vier Millionen Exemplaren erschienen sind, stammen aus seiner Feder. Er ist Träger des Bundesverdienstkreuzes und des Ehrenkreuzes erster Klasse für Kunst und Wissenschaft der Albert Schweitzer Gesellschaft. Diese Auszeichnungen erhielt er für seine besonderen Verdienste um die Volksgesundheit, insbesondere im Bereich Ernährungsaufklärung.

Es ist Sven-David Müller ein Anliegen, die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Ernährungsmedizin und Diätetik einem breiten Publikum verständlich zu machen.

Christiane Weißenberger arbeitet als Diät- und Diabetesassistentin in Würzburg. Gemeinsam mit Sven-David Müller hat die zweifache Mutter bereits viele Ernährungsratgeber veröffentlicht und sich auf die Entwicklung neuer Rezepte spezialisiert.

Bewährte Selbsthilfe gegen Gicht

Stand 2020. Änderungen vorbehalten.



- Ich helfe mir selbst: Alle erfolgversprechenden Maßnahmen der Selbsthilfe verständlich und auf dem neuesten Stand der Forschung
- Bewährtes aus Schul- und Alternativmedizin: alltagstaugliche Tipps für mehr Lebensqualität

Dr. Andrea Flemmer

Ich helfe mir selbst – Gicht

128 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-076-0

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Die Gicht in den Griff bekommen

Stand 2020. Änderungen vorbehalten.



- Alle wichtigen Informationen zu Ursachen, Diagnose, Symptomen und Behandlung verständlich erklärt
- Die ärztliche Therapie effektiv unterstützen – mit Ernährung, Bewegung und pflanzlichen Heilmitteln

Dr. med. Heike Bueß-Kovács

Das Gicht-Buch

140 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-079-1

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Genuss statt Gicht!

Die Ernährungsexperten Sven-David Müller und Christiane Weißenberger rücken der Harnsäure-Überproduktion kochend zuleibe, indem sie den Betroffenen und ihren Familien eine purinararme Kost im wahrsten Sinne des Wortes schmackhaft machen. Über 120 verlockende Rezepte für die ganze Familie haben sie zusammengetragen – jeweils versehen mit Nährwert- und Harnsäureangaben. Patienten und ihre Familien kommen so gar nicht auf die Idee, sie würden „Diät halten“ – sie verbinden einfach Leckeres mit Gesundem.

Alles Wissenswerte über eine harnsäuresenkende Ernährung in einem Buch:

- Gichtanfälle vermeiden
- Harnsäure mit der richtigen Ernährung im Zaum halten
- Geeignete Lebensmittel für Gichtpatienten
- Über 120 Rezepte für Genuss trotz Gicht. Pro Portion angegeben: Kilokalorien, Kilojoule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Harnsäure

„Mit über 120 abwechslungsreichen Rezepten machen Sven-David Müller und Christiane Weißenberger eine purinararme Kost im wahrsten Sinne des Wortes schmackhaft.“

Frankfurter Allgemeine Zeitung

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-2950-9



9 783842 629509

26,99 EUR (D)

**Gesund und lecker:
120 Rezepte für die
ganze Familie**