



## Informationen zur Gicht

Gicht wird ausgelöst durch ein Abfallprodukt eines Eiweißes (Purin), welches wir mit der Nahrung zu uns nehmen. Dieses Abfallprodukt heißt Harnsäure. Bei erhöhtem Harnsäuregehalt im Blut (meist durch Ernährung) entsteht Gicht.

Durch günstige Ernährung kann man die Gicht positiv beeinflussen.

Vermeiden bzw. reduzieren Sie:

- Fleisch (besonders rotes Fleisch wie Rind und Lamm und Innereien)
- Wurst
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, etc.)
- Alkohol (besonders Bier)
- Fisch (Forelle, Hering, Sprotten, Ölsardinen...)
- Sojaerzeugnisse
- Softdrinks (Coca Cola, Fanta, Sprite...)

Gut für Sie sind:

- Milchprodukte
- Obst
- Gemüse

Vorsicht: Auch Fasten löst Gichtanfälle aus!

**Wesentlich besser und genauer** als diese Empfehlungen ist es, den **Purinrechner** der Deutschen Gicht Liga e.V. zu benutzen, auch für das Smartphone:

[www.gichtliga.de](http://www.gichtliga.de)

Hier finden sie auch eine Vielzahl an zusätzlichen Informationen. Bedenken Sie, dass durch entsprechende Ernährung Schmerzen und der Einsatz von Medikamenten vermieden werden können.

Sobald Sie den Beginn eines Gichtanfalls spüren, kommen Sie bitte schnellstmöglich zu uns!