

Richtig einkaufen bei

Gicht

Für Sie bewertet:
Über 900 Fertigprodukte
und Lebensmittel



TRIAS

So lesen Sie die Tabelle

In der ersten Spalte der Einkaufstabellen finden Sie die Bewertung des Lebensmittels durch ein Ampelsystem.

- ▲ Das Lebensmittel ist empfehlenswert. Es ist gut geeignet zur Ernährung bei einer Gichterkrankung, denn es versorgt Ihren Körper gut mit Nährstoffen und belastet gleichzeitig den Harnsäurestoffwechsel gar nicht oder nur wenig.
- ▶ Das Lebensmittel ist bedingt empfehlenswert. Die Gründe dafür: Entweder ist die Nährstoffzusammensetzung nicht ganz optimal oder der Puringehalt ist ein wenig zu hoch. Genießen Sie das Lebensmittel maßvoll.
- ▼ Das Lebensmittel ist nicht empfehlenswert. Es enthält entweder viele Purine, sehr viele Kalorien oder weist eine ungünstige Nährstoffzusammensetzung auf. Diese so gekennzeichneten Lebensmittel können Sie selten und in kleinen Mengen genießen. Achten Sie dann darauf, dass Sie mit sehr guten Produkten einen Ausgleich schaffen.

Eine ausführliche Beschreibung der Tabellen und des Bewertungssystems finden Sie auf den Seiten 34 bis 37.

Die Autorin

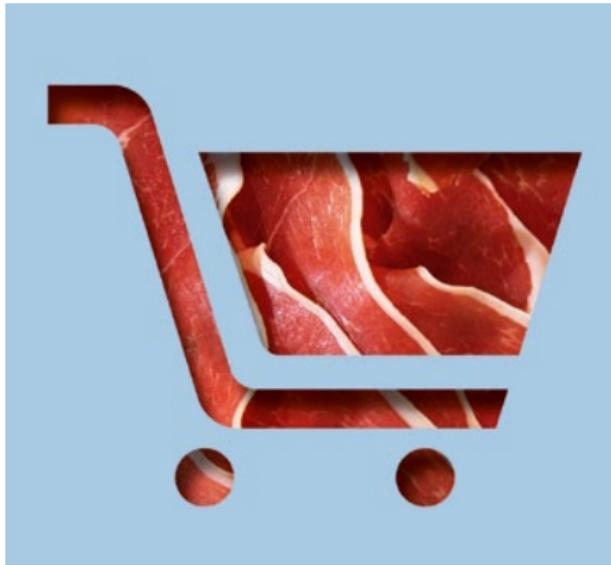


Karin Hofele ist Diplom-Ökotrophologin und Autorin zahlreicher Bücher zu den Themen Ernährung und Gesundheit. Für die TRIAS-Reihe »Richtig einkaufen« wirft sie regelmäßig einen kritischen Blick auf das Lebensmittelangebot. Sie arbeitet als selbstständige Ernährungsberaterin und -therapeutin in Stuttgart.

Karin Hofele

Richtig einkaufen bei Gicht

Für Sie bewertet:
Über 900 Fertigprodukte und
Lebensmittel



- 6 **Vorwort**

- 9 **Die Erkrankung**
- 10 **Diagnose: Gicht**
- 10 Fehler im Stoffwechsel
- 14 Was tun?
- 16 **Gut essen bei Gicht**
- 17 Vorsicht! Purine
- 19 Schlanke haben selten Gicht
- 23 Reichlich trinken
- 25 Eine gesunde Basis
- 25 Nach einem Gichtanfall
- 27 **Richtig einkaufen**
- 27 Ein Blick aufs Etikett

- 33 **Einkaufs-Tabellen**
- 34 **So lesen Sie die Tabellen**
- 35 Die Bewertung
- 37 Lieblingsessen erlaubt
- 40 **Milch & Co.**
- 45 **Fleisch, Wurst & Co.**
- 50 **Aus Meer & Fluss**
- 53 **Fette, Öle und Eier**
- 55 **Getreide und was daraus gemacht wird**

- 58 **Obst und Gemüse**
- 64 **Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Nüsse und Samen**
- 66 **Allerlei Süßes**
- 74 **Zum Kochen und Verfeinern**
- 76 **Für die schnelle Küche**
- 84 **Durstlöscher**
- 86 **Fürs Frühstück**
- 88 **Unterwegs und zwischendurch**
- 91 **Restaurant und Kantine**
- 95 **Kochen und unterwegs essen**
- 96 **Außer Haus essen**
- 96 **Restaurant**
- 100 **Fast Food und Imbiss**
- 101 **Am Arbeitsplatz**
- 104 **Selbst kochen**
- 104 **Küchentipps für Einsteiger**
- 107 **Schnell gekocht**
- 110 **Purine sparen**
- 113 **Service**
- 114 **Lebensmittelverzeichnis**

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

nach der Diagnose Gicht heißt es, die Ernährungsgewohnheiten zu überdenken. Was kann bleiben, was sollte geändert werden? Vielleicht sind Sie jetzt verunsichert und befürchten, eine strenge Diät halten zu müssen. Das ist sicher nicht notwendig. Doch je nachdem wie Ihre bisherigen Ernährungsgewohnheiten aussehen, wird die eine oder andere Änderung erforderlich sein, um die Harnsäurewerte zu senken.

Doch was heißt das konkret für Sie? Welche Lebensmittel und Produkte sind für Sie geeignet, welche weniger? In diesem Ratgeber erhalten Sie alle wichtigen Informationen. Sie bekommen Tipps für den Einkauf, die Zubereitung der Speisen und das Essen außer Haus.

Ihr Nutzen: Wir haben Hunderte von Lebensmitteln und Fertigprodukte für Sie getestet. Das übersichtliche Bewertungssystem zeigt Ihnen auf einen Blick, was Sie problemlos genießen können und was eher nicht. Häufig wird der Einkauf auf die Schnelle erledigt. Vor allem Berufstätige hetzen nach Feierabend und kurz vor Ladenschluss in den Supermarkt. Da bleibt kaum Zeit, um Lebensmittel in Ruhe auszuwählen, und oft wird zu

einem Fertiggericht gegriffen. Nehmen Sie sich hin und wieder etwas Zeit für die Produktauswahl und nehmen Sie das Lebensmittel-Angebot kritisch unter die Lupe. Muss es ein Fertiggericht sein? Was steht auf der Zutatenliste? Wie hoch ist der Kalorien- oder Fettgehalt?

Eine gesunde Ernährung ist jedoch nicht nur von der Wahl der Speisen abhängig, sondern auch von der Zubereitung. Die Küchentipps zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Essen schonend und schmackhaft zubereiten können. Sie verpflegen sich häufig außer Haus? Die Ratschläge für Restaurantbesuche, Kantine oder Imbiss helfen Ihnen, die besten Speisen auszuwählen.

Viel Spaß beim gesunden und leckeren Essen!

Ihre Karin Hofele, im Februar 2013



Die Erkrankung

Gicht ist eine Stoffwechselstörung, bei der die Harnsäurewerte im Blut erhöht sind. Der heutige Lebensstil mit üppigem Essen, Bewegungsmangel und Alkoholkonsum fördert die Entstehung der Krankheit. Männer sind übrigens deutlich häufiger betroffen als Frauen.

Diagnose: Gicht

Kaum eine Krankheit ist so eng mit dem Wohlstand verknüpft wie die Gicht. Das Zipperlein, wie die Gicht früher im Volksmund genannt wurde, traf einst nur Wohlhabende. Doch unser üppiger Lebensstil sorgt heute für eine weite Verbreitung der Erkrankung. Außerdem werden die Patienten immer jünger. Früher trat die Krankheit erst im höheren Lebensalter auf. Heute wird nicht selten bereits bei Dreißigjährigen eine Gicht diagnostiziert.

Fehler im Stoffwechsel

Gicht – Mediziner sprechen von Arthritis urica – ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der die Harnsäurewerte im Blut erhöht sind. Männer sind davon deutlich häufiger betroffen als Frauen. Etwa 10 Prozent der erwachsenen Männer haben erhöhte Harnsäurewerte, jedoch nur 2–5 Prozent der Frauen. Schuld an den erhöhten Harnsäurewerten ist eine angeborene Stoffwechselstörung.

Normalerweise wird die im Körper vorhandene Harnsäure problemlos über die Nieren, also mit dem Urin, ausgeschieden. Das funktioniert auch dann noch, wenn vorübergehend mehr Harnsäure anfällt. Der Körper erhöht in diesem Fall einfach die Ausscheidung. Bei manchen Menschen klappt das jedoch nicht, da der Aus-

scheidungsmechanismus gestört ist. Wenn Sie an einer Gicht leiden, ist das bei Ihnen wahrscheinlich der Fall. In ganz seltenen Fällen (bei 1 Prozent der Betroffenen) bildet der Körper wegen eines Enzymdefekts vermehrt Harnsäure.

Die Stoffwechselstörung kann lebenslang unbemerkt bleiben. Bei einem Großteil der Betroffenen zeigt sie sich jedoch im Laufe des Lebens. Je nach Lebensstil kann das früher oder später sein. Übergewicht, reichlich Purine im Essen oder Alkoholkonsum führen zu einem Überschuss an Harnsäure, den die Nieren nicht mehr verarbeiten können. Vereinzelt sind hohe Harnsäurewerte auch die Folge einer anderen Krankheit, zum Beispiel einer Nierenerkrankung oder einer Blutkrankheit. Durch die Einnahme bestimmter Medikamente kann der Harnsäurespiegel ebenfalls steigen.

Harnsäure entsteht aus Purinen

Purine sind wesentliche Bestandteile aller Körperzellen, sowohl bei Pflanzen als auch bei Tieren. Beim Menschen sind die Purine ebenfalls lebensnotwendige Bausteine

WISSEN

Frauen erkranken seltener

Die weiblichen Geschlechtshormone, die Östrogene, schützen Frauen vor Gicht. Sie fördern nämlich die Harnsäureausscheidung über die Nieren. Leider besteht dieser Schutz nur bis zu den Wechseljahren.