



Purinarme Ernährung



Inhalt

1	Woher kommt die Harnsäure?	3
2	Ernährungsempfehlungen	3
2.1	Normalgewicht erreichen – Normalgewicht halten	4
2.2	Purinbomben meiden – Fleischverzehr einschränken.....	7
2.3	Wenig Fett – weniger fettreiche Lebensmittel	8
2.4	Trinken Sie viel, aber kalorienarm	10
2.5	Alkohol – erlaubt oder verboten?	10
3	Fett- und Harnsäuregehalt ausgewählter Lebensmittel.....	11
4	Lebensmittelempfehlungen für harnsäurebewusste Ernährung	15

1 Woher kommt die Harnsäure?

Zuviel Harnsäure im Blut ist verantwortlich für Gicht und deren Folgeerkrankungen sowie für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Der menschliche Organismus besteht aus Milliarden von Zellen. Diese Zellen werden fortlaufend abgebaut und wieder erneuert. Beim Abbau dieser Zellen geht die Zelloberfläche kaputt, der Zellkern wird freigelegt und die im Zellkern befindlichen Purine werden im Körper-Stoffwechsel über mehrere chemische Schritte zu Harnsäure abgebaut und über den Urin ausgeschieden. Dieser Vorgang des Zellabbaus und der Zellerneuerung findet außerdem in Tieren und in Pflanzen statt. Deshalb verfügt der Mensch über zwei Purinquellen, nämlich die körpereigenen Purine und die Nahrungspurine. Harnsäure ist also das Endprodukt des Purin-Zellstoffwechsels.

Durch Stoffwechseldefekte kann es zu einer Erhöhung der Harnsäure im Blut kommen und in Folge davon zu deren Auskristallisierung. Diese Kristalle setzen sich gerne ua. in Gelenken ab und führen zu starken Schmerzen, sprich zu einem Gichtanfall.

Eine häufige Ursache für hohe Harnsäurewerte ist eine genetische Anlage gekoppelt mit Ernährungsfehlverhalten oder /und Übergewicht. Sehr häufig tritt ein akuter Gichtanfall nach einer Festlichkeit auf, bei der viel Fleisch gegessen und viel Alkohol getrunken wurde.

Besonders viele harnsäurebildende Substanzen finden sich in Fleisch, Fleischwaren, Fisch, Fischwaren, Geflügel und Wild.

Damit eine Senkung des Harnsäurespiegels im Blut erfolgreich ist, sollten Sie nicht mehr als 500 mg Harnsäure pro Tag bzw. 3000 mg Harnsäure pro Woche zu sich nehmen.

Häufig wirkt die Einschränkung des Fleischverzehr einschließlich Wurstwaren auf 100–150g pro Tag schon Wunder.

Ihre Harnsäurewerte im Blut sind in Ordnung, wenn der Normwert von

2–6 mg/dl bzw. 149 – 357 $\mu\text{mol/l}$ nicht überschritten wird.

2 Ernährungsempfehlungen

Die Grundzüge der Ernährungstherapie bei erhöhten Harnsäurewerten sind vergleichbar mit einer gesunden, vollwertigen Ernährung.

5 Regeln zum Minimierung Ihres Gesundheitsrisikos

1. Normalgewicht erreichen – Normalgewicht halten
2. Purinbomben meiden – Fleischverzehr einschränken
3. Wenig Fett – weniger fettreiche Lebensmittel
4. Trinken Sie viel – aber kalorienarm

5. Alkohol – erlaubt oder verboten?

Also keine Bange, Sie können weiterhin genussvoll essen und trinken – nur etwas anders – gesünder!

2.1 Normalgewicht erreichen – Normalgewicht halten

Das richtige Körpergewicht!

Als Beurteilungsmaßstab für das richtige Körpergewicht wird heute der Body Mass Index (Körpermassenindex) BMI zugrunde gelegt. Der BMI drückt das Verhältnis von Körpergewicht zur Körpergröße im Quadrat aus.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht gemessen in kg}}{(\text{Größe in Meter})^2}$$

Beispiel: Wenn Sie 1,80 m groß sind und 100 kg wiegen, dann ergibt sich für Sie ein BMI von 30,9kg/m

$$\frac{100}{1,80 \times 1,80} = \frac{100}{3,24} = 30,9$$

Gewichtsklassifikation bei Erwachsenen anhand des BMI (nach WHO, 2000)

Kategorie	BMI	Risiko für
Untergewicht	< 18,5	
Normalgewicht	18,5 – 24,9	
Übergewicht	≥ 25,0	
Präadipositas	25,0 – 29,9	gering erhöht
Adipositas Grad I	30,0 – 34,9	erhöht
Adipositas Grad II	35,0 – 39,9	hoch
Adipositas Grad III	≥ 40,0	sehr hoch

BMI-Tabelle

Gewicht

in kg

Größe in m

	1,54	1,56	1,58	1,60	1,62	1,64	1,66	1,68	1,70	1,72	1,74
50	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17
52	22	21	21	20	20	19	19	18	18	18	17
54	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18
56	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18
58	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19
60	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20
62	26	25	25	24	24	23	22	22	21	21	20
64	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21
66	28	27	26	26	25	25	24	23	23	22	22
68	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	22
70	30	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23
72	30	30	29	28	27	27	26	26	25	24	24
74	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	24
76	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25
78	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26
80	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26
82	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27
84	35	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28
86	36	35	34	34	33	32	31	30	30	29	28
88	37	36	35	34	34	33	32	31	30	30	29
90	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30
92	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30
94	40	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31
96	40	39	38	38	37	36	35	34	33	32	32
98	41	40	39	38	37	36	36	35	34	33	32
100	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33
102	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	34
104	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34
106	45	44	42	41	40	39	38	38	37	36	35
108	46	44	43	42	41	40	39	38	37	37	36
110	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36

BMI-Tabelle Fortsetzung

Gewicht

in kg	Größe in m										
	1,76	1,78	1,80	1,82	1,84	1,86	1,88	1,90	1,92	1,94	1,96
50	16	16	15	15	15	14	14	14	13	13	13
52	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	14
54	17	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14
56	18	18	17	17	17	16	16	16	15	15	15
58	19	18	18	18	17	17	16	16	16	15	15
60	19	19	19	18	18	17	17	17	16	16	16
62	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16
64	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	17
66	21	21	20	20	19	19	19	18	18	18	17
68	22	21	21	21	20	20	19	19	18	18	18
70	23	22	22	21	21	20	20	19	19	19	18
72	23	23	22	22	21	21	20	20	20	19	19
74	24	23	23	22	22	21	21	20	20	20	19
76	25	24	23	23	22	22	22	21	21	20	20
78	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20
80	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21	21
82	26	26	25	25	24	24	23	23	22	22	21
84	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22	22
86	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23	22
88	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23	23
90	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24	23
92	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24	24
94	30	30	29	28	28	27	27	26	25	25	24
96	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26	25
98	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26	26
100	32	32	31	30	30	29	28	28	27	27	26
102	33	32	31	31	30	29	29	28	28	27	27
104	34	33	32	31	31	30	29	29	28	27	27
106	34	33	33	32	31	31	30	29	29	28	28
108	35	34	33	33	32	31	31	30	29	29	28
110	36	35	34	33	32	32	31	30	30	29	29

Bewertung des Taillenumfanges

Bei der Bewertung der gesundheitlichen Gefährdung kommt es aber nicht nur auf den BMI an. Wichtig ist auch, wo die überflüssigen Pfunde sitzen. Eine bauchbetonte Fettverteilung bedroht die Gesundheit stärker als eine hüftbetonte Fettverteilung. Ein Maß für die Fettverteilung ist der Taillenumfang.

Ein deutlich erhöhtes Risiko für Stoffwechselerkrankungen (Gicht, koronare Herzkrankheiten, Diabetes, Bluthochdruck) besteht bei einem Taillenumfang

- > 102 cm bei Männern
- > 88 cm bei Frauen

Das Risiko ist leicht erhöht bei einem Taillenumfang

- > 94 cm bei Männern
- > 80 cm bei Frauen

Menschen mit erhöhten Harnsäurewerten sind häufig übergewichtig. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass bei abnehmenden Übergewicht gleichzeitig die Harnsäurewerte sanken. Deshalb ist bei Übergewicht und erhöhten Harnsäurewerten als erstes eine Gewichtsreduktion anzuraten. Ganz wichtig ist jedoch, dass Sie langsam abnehmen. Bei Radikalkuren oder beim totalen Fasten wird vermehrt Körperfett „eingeschmolzen“ und zu Energie umgewandelt. Dieser Fettabbau führt – genau, als wenn Sie zu viel Fett essen – zur Bildung von Ketonkörpern. Der Körper produziert mehr Säure, die Harnsäureausscheidung wird gehemmt und der Harnsäurespiegel im Blut steigt an.

2.2 Purinbomben meiden – Fleischverzehr einschränken

Purine sind fast in allen Lebensmitteln enthalten, weil alle Lebensmittel – ob pflanzlich oder tierisch – aus Zellen aufgebaut sind. Je zellkernreicher ein Lebensmittel ist, z.B. mageres Muskelfleisch, desto purinreicher ist es. Andere Lebensmittel wie z.B. der Kopfsalat bestehen aus wenigen Zellen und sind deshalb purinärmer. Dies gilt für alle sehr wasserreichen Lebensmittel.

Haupt-Purinquellen sind – da wir davon täglich und reichlich essen – Fleisch, Fleischwaren, Aufschnitt, Wurst, Fisch, Fischwaren, Geflügel, Wild.

Deshalb heißt die Devise:

Der Verzehr von Fleisch, Fisch und Wurst ist auf maximal 100–150g pro Tag zu beschränken!

Wir empfehlen Ihnen:

Wenn Sie mittags Fleisch oder Fisch essen, sollten Sie zu den übrigen Mahlzeiten des Tages Milchprodukte wie Quark, Joghurt oder Käse bevorzugen.

Essen Sie zum Mittagessen vegetarisch, dann können Sie sich zum Abendessen Aufschnitt oder Wurst gönnen.

Kochen ist günstiger als braten

Durch das Kochen von Fleisch, Fisch usw. lässt sich der Puringehalt um ca.10–20 % senken. Voraussetzung ist dann jedoch, dass Sie die Brühe oder das Kochwasser nicht weiterverwenden.

Besonders purinreiche Lebensmittel sollten Sie meiden oder nur sehr selten essen

Zu den „Purinbomben“ gehören:

- Innereien
- Schalen- und Krustentiere
- Fischwaren wie Sprotten oder Sardellen
- Haut von Fisch, Geflügel, Schwein etc.
- Geräuchertes
- Fleisch- und Hefeextrakte
- Hülsenfrüchte und frische grüne Erbsen

Praktisch purinfrei sind tierische Ausscheidungsprodukte wie Milch, Milchprodukte und Eier sowie Zucker, alle Fette und Öle.

Tipps für die Küche:

- Machen Sie Fleisch zur Beilage und essen Sie stattdessen mehr Gemüse
- Ersetzen Sie bei Gulasch, Geschnetzeltes, Bolognese das Fleisch zum Teil durch Gemüse
- Bereiten Sie Fleisch oder Fisch als Spieße gemischt mit z.B. Zwiebeln, Pilzen, Paprika zu
- Alternativen zu Aufschnitt sind z. B. Tomate, Gurke, Möhrenrohkost, vegetarischer Belag, Ei
- Schütten Sie das Kochwasser weg
- Bevorzugen Sie Gemüsesuppen gegenüber Fleischbrühen
- Verzicht auf Fertigprodukte (sie enthalten häufig Hefe- o. Fleischextrakte)
- Verzehren Sie regelmäßig fettarme Milchprodukte, diese fördern die Harnsäure-Ausscheidung

2.3 Wenig Fett – weniger fettreiche Lebensmittel

Die meisten Menschen essen mehr Fett, als sie zur Energielieferung benötigen. Das „Zuviel“ findet sich dann oft als Fettpolster, als hohe Blutfettwerte, aber auch als erhöhte Harnsäure wieder. Bei einer sehr fettreichen Ernährung entstehen im Stoffwechsel so genannte Ketonkörper. Diese Ketonkörper setzen die Ausscheidung der Harnsäure über die Nieren herab und führen zu einem Anstieg der Harnsäure im Blut. Da erhöhte Harnsäurewerte auch ein Risikofaktor für kardiovaskuläre Erkrankungen ist, sollten Sie bei einer purinarmen Ernährung folgende Nahrungsfette besonders beachten

Sichtbare Fette: Koch- und Bratfett, Streichfett, Salatöl, Fettrand an Wurst, Schinken und Fleisch (grundsätzlich entfernen)

Versteckte Fette: Fettanteil in Wurst, Fleisch, Käse und allen anderen tierischen Lebensmitteln beachten. Auch einige pflanzliche Lebensmittel wie Nüsse, Samen und Kerne enthalten viel Fett.

Wenn Sie normalgewichtig sind, sollten Sie nicht mehr als 60–80g Fett pro Tag verzehren. Diese Fettmenge teilt sich auf in etwa 40–50g Streich- und Kochfett und 20–30 g versteckte Fette.

Wenn Sie übergewichtig sind und abnehmen wollen, sollten Sie nicht mehr als 40–60g Fett pro Tag essen. 40–60g Fett pro Tag ist nicht viel und von daher ist es sinnvoll, sich diese Fettmenge gut einzuteilen, damit Sie spätestens abends kein „trockenes Brot“ essen müssen.

Um mit wenig Fett über die Runden zu kommen und gleichzeitig mit allen wichtigen Fettsäuren versorgt zu sein, teilen Sie sich am besten Ihre Fettmenge folgendermaßen ein:

- 10-15 g Streichfett- z.B. in Form von Diätmargarine, diese enthält mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- 10–20 g Koch- und Bratfett- z.B. in Form von Rapsöl, Olivenöl, diese liefern einfach ungesättigte Fettsäuren
- 20–25 g verstecktes Fett- z. B. in Form von Fleisch, Wurst, Käse usw., diese enthalten gesättigte Fettsäuren

Fett einsparen leichtgemacht – austauschen statt verzichten!

Statt....	Fett (g)	Lieber...
125g Brathähnchen m. Haut	23	1,2 125g Hähnchenbrust o. Haut
20g Teewurst	7	1 20g Pute in Aspik
1 Croissant	12	1 1 Brötchen
1 Stck. Obstkuchen (Rührteig)	8	4 1 Stck. Obstkuchen (Hefeteig)
50g Kartoffelchips	20	0,3 50g Salzstangen
1 Magnum-Double-Eis	26	3 1 Solero-Exotic-Eis
20g Nuss-Nougat-Creme	6	0 20g Konfitüre oder Honig

2.4 Trinken Sie viel, aber kalorienarm

Für Menschen mit erhöhten Harnsäurewerten ist reichlich Flüssigkeit besonders wichtig. Um einen so genannten Verdünnungseffekt zu erzielen, sollten Sie über den Tag verteilt mehr als 2 Liter trinken.

Besonders geeignet sind:

Früchte- und Kräutertees, stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, Leitungs- und Mineralwasser, auch Kaffee und schwarzer Tee.

Zur Förderung der Harnsäurausscheidung trägt Mineralwasser mit einem hohen Hydrogencarbonat-Anteil (>1000mg) bei, dies wirkt alkalisierend. Diesen Effekt hat auch Zitronensaft im Wasser. Mit anderen Fruchtsäften und mit Softgetränken ist allerdings sehr sparsam umzugehen. Der enthaltene Fruchtzucker (auch als Maissirup, Fruchtsüße, Invertzuckersirup, Fruchtextrakt, Agavendicksaft bezeichnet) hat, ebenso wie Sorbit oder Xylit, einen harnsäuresteigernden Effekt.

Vorsicht also bei Fruchtsäften, Fruchtschorlen (1:1), Trockenobst und auch übermäßigem Frischobstverzehr (mehr als 2 Portionen pro Tag)

2.5 Alkohol – erlaubt oder verboten?

Übermäßiger Alkoholkonsum sollte vermieden werden

Alkohol regt die körpereigene Harnsäurebildung an, hemmt aber deren Ausscheidung über die Nieren. Alkoholische Getränke erhöhen also das Gichtisiko.

Bier liefert neben Alkohol zusätzlich noch Purine, besonders das Weizenbier. Alkoholfreies Bier hat den gleichen Puringehalt wie Bier, enthält nur keinen Alkohol.

Alkohol wird im Körper umgehend abgebaut und setzt dabei Energie bzw. Kalorien frei – nämlich genau 7 Kilokalorien pro Gramm getrunkenen Alkohols. Während der Alkoholverarbeitung wird die Fettverbrennung im Körper regelrecht abgeschaltet. In dieser Zeit wird keine einzige Fettkalorie verbrannt, sondern direkt im Fettgewebe gespeichert.

Fazit

Sinnvoll ist eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung. Sie sollte viel Gemüse, Kartoffeln, Brot, Milchprodukte und außerdem hochwertige pflanzliche Öle z. B. Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl o.ä., mäßig Obst, aber nur wenig Fleisch und Wurst enthalten.

3 Fett- und Harnsäuregehalt ausgewählter Lebensmittel

Lebensmittelgruppe	Lebensmittel	Fett (g)	Harnsäure (mg)
Fleisch pro Portion 125 g Rohgewicht	Schaf, Bratenfleisch, mager	8	162
	Hammelfleisch, Keule	22	175
	Kalbsfleisch, mager	4	188
	Pferdefleisch	4	250
	Rindfleisch, mager	5	150
	Roastbeef	6	138
	Schweinefleisch, mager	7	188
	Hähnchen, Brustfilet	1	225
	Wildschweinfleisch	4	188
Innereien 125 g Rohware	Kalbsbries, gegart	4	1835
	Schweineherz	3	263
	Kalbshirn	10	147
	Geflügelleber	6	349
	Rinderleber	4	365
	Rinderlunge	4	495
	Schweinenieren	5	488
	Rinderzunge	20	224
Fleisch- und Wurstwaren	100 g gemischtes Hack	16	116
	100 g Schweinehackfleisch	20	129
	100 g Rinderhackfleisch	14	108
	150 g (1 Stck.) Bratwurst	42	148
	115 g (1 Stck.) Bockwurst	30	107
	70 g (1 Paar) Wiener Würstchen	19	67
	30 g Wurst, fettarm	5	36
	30 g gekochter Schinken ohne Fettrand	1	39
Fisch	Rotbarsch	5	187
	Heilbutt	3	246

150 g Rohgewicht	Dorsch/Kabeljau	1	160
	Karpfen	7	234
	Lachs	10	255
	Makrele	18	205
	Schellfisch	1	204
	Scholle	3	189
	Seelachs	1	238
	Seezunge	2	191
	Aal	37	98
Lebensmittelgruppe	Lebensmittel	Fett (g)	Harnsäure (mg)
Fischwaren	100 g Hering, grün	9	197
	125 g Bückling, geräuchert	20	276
	125 g Brathering, Konserve	11	166
	125 g Bismarckhering	12	191
	80 g (1 Stck.) Matjesfilet	12	182
	50 g Lachs, geräuchert	3	85
	50 g Makrele, geräuchert	6	76
	50 g Thunfisch in Öl, abgetropft	8	74
	50 g Aal, geräuchert	13	34
Schalen- und Krustentiere	100 g Austern, gegart	1	91
	100 g Hummer, gegart	1	120
	100 g Krabbenfleisch	1	145
	100 g Muscheln, gegart	1	114
	100 g Scampi, gegart	1	165
Milch und Milchprodukte	¼ l Milch 3,5% Fett	9	0
	¼ l Milch 1,5% Fett	4	0
	¼ l Buttermilch	1	0
	1 Becher Joghurt 3,5% Fett	6	0
	1 Becher Joghurt 1,5 % Fett	2	0
	1 Becher Magerjoghurt	+	0
	1 EL geschlagene Sahne	3	0
	1 EL Schmand	4	0
	1 EL Saure Sahne	1	0
	1 TL Kondensmilch 7,5% Fett	+	0
	10 g Butter	8	0
	10 g Halbfett-Butter	4	0

	10 g Butterschmalz	10	0
	1 EL Mayonnaise (10 g)	8	0
	1 EL Gänseschmalz	10	0
Eier	1 Hühnerei, 55 – 60 g (Gr. M)	6,5	3
	1 Eigelb, 19 g	6	3
	1 Eiweiß, 30 – 40 g	+	0
Käse 1 Portion á 30 g	Tilsiter 30 % Fett i. Tr.	5	3
	Tilsiter 45 % Fett i. Tr.	8	3
	Edamer 30 % Fett i. Tr.	5	3
	Edamer 45 % Fett i. Tr.	8	3
	Gouda 45 % Fett i. Tr.	8	3
	Camembert 30 % Fett i. Tr.	4	4
	Camembert 45 % Fett i. Tr.	7	4
	Brie 45 % Fett i. Tr.	7	3
	Brie 60 % Fett i. Tr.	10	3
	Emmentaler 45 % Fett i. Tr.	9	3
	Harzer, Sauermilchkäse	+	6
	Kochkäse	+	0
	Schafskäse	6	9

Lebensmittelgruppe	Lebensmittel	Fett (g)	Harnsäure (mg)
Quark	100 g Quark, mager	+	0
	100 g Quark, 20 % Fett i. Tr.	4	0
	100 g Quark, 40 % Fett i. Tr.	10	0
Brot, Getreide	1 Scheibe Vollkornbrot	1	29
	1 Brötchen	1	22
	1 Scheibe Knäckebröt	+	6
	150 g Reis, geschält, gegart	+	44
	150 g Reis, ungeschält, gegart	+	80
	150 g Nudeln, eifrei, gegart	1	39
	150 g Vollkornnudeln, gegart	1	51
	40 g Haferflocken	4	40
Hülsenfrüchte	60 g Erbsen	+	133
	60 g Linsen	+	45

	60 g weiße Bohnen	+	46
Gemüse 200 g	Erbsen, frisch	+	300
	Schwarzwurzeln	+	140
	Spinat	+	140
	Sellerie	+	140
	Rosenkohl	+	120
	Champignons, frisch	+	120
	Chamingons, Konserve	+	68
	Artischocken	+	100
	Broccoli	+	100
	Blumenkohl	+	90
	Rotkohl, Wirsingkohl	+	80
Gemüse 200 g	grüne Bohnen	+	84
	Porree	+	80
	Kohlrabi	+	60
	Spargel	+	50
	Sauerkraut, Weißkohl	+	40
	Zucchini	+	40
	Auberginen	+	40
	Möhren	+	30
	Paprika	+	20
	Radieschen	+	20
	Rettich	+	20
	Tomate	+	20
Bier 0,33 l	Vollbier	0	43
	Pils	0	33
	Exportbier	0	33
	Kölsch	0	40
	Altbier	0	40
	Weizenbier (0,5 l)	0	75
	Alkoholfreies Bier	0	33
Verschiedenes	200g Kartoffeln, gegart	+	30
	1 Stück Obst	+	20
	100g Erdnüsse, geröstet	49	71
	Vegetarischer Brotaufstrich	3	97

Quelle: Prodi Ernährungsdatenbank Version 5.1, Dr. Kluthe

4 Lebensmittelempfehlungen für harnsäurebewusste Ernährung

Lebensmittelgruppe	empfehlenswert	nicht empfehlenswert
Fleisch 2-3mal pro Woche Höchstens 125 -150 g Portion	mageres Fleisch von allen Tieren, z. B.: Steak, Filet, Tartar, reines Rinderhack, Fleisch aus der Nuss oder Oberschale	fettreiches Fleisch von allen Tieren, z.B.: fetter und durchwachsener Speck, Eisbein, Bratwurst, Innereien, Fleisch aus der Schulter, dem Nacken oder der Unterschale
Geflügel (zählt zum Fleisch)	Hähnchen- und Putenfleisch ohne Haut	jegliches Geflügel mit Haut, Innereien, Gans, Ente
Fisch 2-3mal pro Woche 150-200 g Portion	Dorsch, Kabeljau, Schellfisch, Seelachs, Seezunge, Steinbutt, Scholle, Hecht, Steinbeißer, Schleie, Seeteufel, Forelle, Zander, Rotbarsch, Tintenfisch Die Fettfische (Omega 3 Fettsäuren): Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch, Schwarzer Heilbutt (Fettmenge einplanen, d. h. irgendwo anders Fett einsparen)	Schalen- und Krustentiere, z. B.: Krabben, Muscheln, Austern, Hummer, Shrimps, Garnelen Aal, geräucherter Heilbutt, Schillerlocke, Butterfisch panierter Fisch Fischsalate (Fertigprodukte)
Wurst, Aufschnitt, 2-4 Scheiben pro Tag	Geflügelaufschnitt, deutsches Corned Beef, Aspikware, Roastbeef ohne Fettrand: geräucherter oder gekochter Schinken, Bratenaufschnitt, Kasseler, Lachsschinken, geräucherte Putenbrust, Rindersaftschinken	argentinisches Corned Beef, Schweinskopfsülze, Fleischwurst, Mettwurst, Cervelatwurst, Salami, Thüringer Blutwurst, Zungenrotwurst, Mortadella, Lyoner, Gelbwurst, Würstchen, Leberwurst, Teewurst, Zwiebelmett, Streichmettwurst

Fett und Öl	grundsätzlich gilt sparsamer Umgang mit Fett oder Öl: Sonnenblumenöl, Olivenöl, Rapsöl, Distelöl, Maiskeimöl, Sojaöl, Nussöl, Weizenkeimöl, Leinöl, Margarine	Schmalz, Kokosfett (Biskin), Palmkernfett (Palmin), Palmöl, Butter, Speise- und Tafelöle
Milch und Milchprodukte	fettarme Milch (1,5% Fett), Joghurt, Dickmilch oder Kefir (max. 1,5% Fett), Magerquark, Buttermilch, Naturmolke, Kondensmilch max. 4% Fett Käsesorten bis max. 30% F.i.Tr. (= 15% Fett absolut = Drieviertelfettstufe)	Crème double ca. 40% Fett, Sahne ca. 40% Fett, Crème fraîche ca. 30% Fett, Schmand ca. 24% Fett, Sahnequark, Sahnejoghurt, Sahnedickmilch, Sahnekefir, Käsesorten über 30% Fett

Lebensmittelgruppe	empfehlenswert	nicht empfehlenswert
Obst	alle Sorten (2 Portionen/Tag)	
Gemüse	alle Sorten, außer: Hülsenfrüchte, Erbsen	Gemüsezubereitungen (Buttergemüse, Asiapfanne, Pfannengemüse), Avocado, Hülsenfrüchte, grüne frische Erbsen
Kartoffeln	Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelbrei Oliven, Nüsse (Vorsicht hoher Fettgehalt !)	Pommes frites, Kroketten, Rösti, Kartoffelpuffer, Bratkartoffeln, Mayonnaisen-Kartoffelsalat
Brot, Gebäck, Nahrungsmittel	Vollkornprodukte, Vollkornbrot, Naturreis, Nudeln bzw. Teigwaren ohne Ei	Buttercremetorte, Sahnetorte und -kuchen, Blätterteiggebäck,

	fettarme Backwaren, z. B.: Baiser, Hefeteig, Quark- Ölteig	
Zucker, Brotaufstriche, Süßwaren	Süßstoff, kalorienreduzierte Konfitüren in kleinen Mengen: Konfitüre, Gelee, Honig, Sirup, Zucker, Fruchtzucker Süßigkeiten, Milchspeiseeis, Fruchtis- creme, Wassereis, Sorbet	Nussnougatcreme, Erdnusscreme, Schokolade, Pralinen, Marzipan, Nougat, Eiscreme, Rahmeis
Getränke Trinkmenge mindestens 1,5-2l pro Tag	Wasser, Früchte- oder Kräutertee, Gemüsesaft, Obstsafschorle (1 Teil Saft und 5 Teile Wasser) Kaffee, schwarzer Tee, grüner Tee, Matetee, Lightgetränke	gezuckerte Getränke, Säfte, Liköre, hochprozentige Alkoholika Mehr als ein Glas Bier oder Wein

Quellen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)

Hoffmann-La Roche AG; PM Herz-Kreislauf/Stoffwechsel

Dierk Heimann Volker Pudiel, Jürgen Margraf: Weg mit dem Fett: der neue Weg um satt abzunehmen;