



Diätetische Empfehlungen bei **erhöhten Harnsäurewerten (Gicht)**:

✓✓ Geeignete Nahrungsmittel

<u>Nährmittel</u>	<u>Eier, alle Molkerei-</u> <u>produkte z.B.:</u>	<u>Obst</u>	<u>Gewürze</u>
Aufläufe	Brieikäse	Äpfel	Anis
Cornflakes	Camembert	Ananas	Curry
Milchreis	Emmentaler	Apfelsinen	Dill
Müsli (ohne Nüsse)	Frischkäse	Aprikosen	Essig
Nudeln, Reis	Joghurt	Bananen	Knoblauch
Sago	Limburger	Birnen	Kümmel
Stärkemehl	Quark	Datteln	Lorbeerblätter
	Schlagsahne	Erdbeeren	Meerrettich
		Himbeeren	Muskat
		Johannisbeeren	Nelken
<u>Kartoffeln</u>	<u>Gemüse, Salate</u>	Melonen	Paprika
Kartoffelklöße	Blumenkohl	Pfirsiche	Petersilie
Kartoffelpüree	grüne Bohnen	Pflaumen	Pfeffer
Kartoffelsuppe	Endivien	Preiselbeeren	Salz (wenig)
Salzkartoffeln	Gurken		Schnittlauch
	Grünkohl	<u>Getränke</u>	Senf
<u>Brot, Gebäck</u>	Karotten	Buttermilch	Thymian
Brötchen	Kohlrabi	Fruchtsäfte	Tomatenketchup
Pumpernickel	Kopfsalat	Gemüsesäfte	Tomatenmark
Roggenbrot	Rettich	Kakao	Vanille
Schwarzbrot	Rosenkohl	Kaffee	Zimt
Toast	Rote Bete	Milch	
Vollkornkekse	Rotkohl	Mineralwasser	<u>Kompotte</u>
Weißbrot	Sauerkraut	Tee	Apfelmus
Zwieback	Schwarzwurzeln		Aprikosen
	Tomaten		Kirschen
<u>Süßigkeiten</u>	Weißkohl		Pfirsiche
Gelee	Wirsing		Preiselbeeren
Honig	Zwiebeln		Stachelbeeren
Marmelade			
Mondamin-Pudding			

✓ Bedingt geeignete Nahrungsmittel (1x am Tag)

✗ Ungeeignete Nahrungsmittel

Geflügel	Bratkartoffeln	Fleischextrakt	Bückling
Kalbfleisch	Pfannkuchen	Herz	Hummer
Rindfleisch	Pommes frites	Kalbsbries	Miesmuscheln
Schweinefleisch	Reibekuchen	Leber	Schokolade
Wild	weiße Bohnen	Niere	Alkoholische Getränke
magere Wurstsorten	grüne Erbsen	Leberwurst	vor allem Bier
Schinken	Linsen	Fisch, geräuchert	Hefeextrakt
Forelle	Spinat	Fischkonserven	
Heilbutt	Feldsalat	Hering	
Kabeljau	Pilze	Sardellen	
Schellfisch	Spargel	Anchovis	
Seezunge		Kaviar	