



# *Ratgeber* *Gicht* *und erhöhte* *Harnsäure*

Weitere Ratgeber zu ernährungsbedingten Krankheiten und Themen rund um die gesunde Ernährung sowie individuelle Beratung zu Gesundheitsfragen erhalten Sie im Reformhaus.



4227



# RATGEBER GICHT UND ERHÖHTE HARNsäURE

*Häufig ist es ein akuter, schmerzvoller Gichtanfall, der auf die Stoffwechselstörung aufmerksam macht. Wird dann die Diagnose „Gicht“ gestellt, ist es ratsam, die Lebensweise in gewissen Punkten umzustellen, um die Erkrankung langfristig in den Griff zu bekommen und Spätschäden zu vermeiden. Dieser Ratgeber will Ihnen Wissenswertes über Gicht und erhöhte Harnsäure im Blut näher bringen, Grundregeln für die Ernährung vermitteln und praktische Tipps sowie Rezeptideen für den Alltag geben.*

# Inhalt

Wissenswertes	04
• Was ist Gicht?	
• Zwei Formen	
Ernährung bei Gicht	06
So sieht die Praxis aus	07
Lebensmittel-Auswahltabelle	10
Sinnvolle Nahrungsergänzung	12
Geeignete Naturheilverfahren	13
Rezepte und Tipps	14
Puringehalt in Lebensmitteln	26
Weitere Informationen	30
Glossar	31

## Impressum

Text: Andrea Giese-Seip ● Medizinische Beratung: Dr. Martin Adler ● Rezepte: Marlis Weber  
Redaktion: Doris Eschenauer, Katrin Faßnacht ● Grafik: Bruna Dittmann  
© Deutscher Reform-Verlag GmbH ● Waldstr. 6 ● 61440 Oberursel ● 1. Auflage 2003

# WISSENSWERTES

## Was ist Gicht?

Gicht entsteht, wenn sich im Körper zu viel Harnsäure ansammelt. Der Arzt spricht von Hyperurikämie, d. h. die Harnsäurewerte im Blut sind zu hoch. Lagert sich die Harnsäure dann aus dem Blut in bestimmten Gelenken ab, kann sich das Gelenk entzünden, ein schmerzhafter Gichtanfall ist die Folge. Er tritt oft ganz plötzlich nachts oder am frühen Morgen auf, wobei sich der Schmerz meist am großen Zehengelenk festsetzt. Es ist stark geschwollen, gerötet und extrem schmerzempfindlich. Unbehandelt entwickelt sich nach einigen Jahren die chronische Gicht, die die Nieren schädigt und durch sichtbare Harnsäureablagerungen auffällt. Diese Ablagerungen können Erbsen- bis Walnussgröße erreichen und werden als Gichtknoten (Gichttophi) bezeichnet. Man findet sie vor allem an den Ohrmuscheln, Fingern, Zehen und Ellenbogengelenken. Mit einer angepassten Ernährung und eventuell vom Arzt verordneten Medikamenten lässt sich die chronische Gicht heute jedoch vermeiden.

*Medizinisch wird Gicht als Arthritis urica bezeichnet. Hyperurikämie bedeutet zu viel Harnsäure im Blut.*

Harnsäure entsteht beim Abbau der so genannten Purine. Diese sind in

den Zellkernen jeder tierischen und pflanzlichen Zelle enthalten, wo sie Erbinformationen übertragen helfen und am Eiweißaufbau beteiligt sind. Purine fallen einerseits natürlicherweise bei der Zellerneuerung im Körper an, andererseits werden sie mit der Nahrung aufgenommen.

Das Abbauprodukt Harnsäure wird normalerweise über das Blut zu den Nieren transportiert und dort ausgeschieden. Sie ist jedoch relativ schlecht wasserlöslich, so dass bei hohen Konzentrationen daraus Kristalle entstehen. Diese heißen Uratkristalle und rufen in Gelenken akute Entzündungsreaktionen – den Gichtanfall – hervor, denn sie werden von der körpereigenen Abwehr als unnatürlich erkannt und bekämpft.

Außerdem sind bei der Harnsäureausscheidung in der Niere Probleme möglich: Die Harnsäure kann zu Nierensteinen verklumpen. Diese sind manchmal schmerzlos und bleiben unbemerkt, häufig führen sie aber zu äußerst schmerzhaften Nierenkoliken. Eine Nierenkolik ist also möglicherweise ein Hinweis auf eine Gichterkrankung. Auch wenn sich keine Nierensteine bilden, wird die gesamte Funktionsfähigkeit der Nieren durch wiederkehrende Entzündungen nach und nach eingeschränkt.

Normalwerte der Harnsäure im Blut

**Männer 3,4 – 7 mg/dl**

**Frauen 2,4 - 5,7 mg/dl**

Ab Werten von 9 mg/dl ist in den meisten Fällen mit einem akuten Gichtanfall zu rechnen.

## Zwei Formen

Eine erbliche Komponente ist wesentliche Voraussetzung für die Gicht, durch eine fleischlastige Ernährung und üppigen Alkoholkonsum wird ihr Ausbruch gefördert. Die häufigste Form der Stoffwechselerkrankung ist die **primäre Gicht**. Dabei können die Nieren aufgrund einer vererbten Stoffwechselstörung die Harnsäure nicht ausreichend ausscheiden, eine purinreiche Ernährung überlastet dann den Körper.

**Leidet bereits jemand in der Familie an Gicht, sollten die eigenen Blutwerte regelmäßig kontrolliert werden.**

Tritt die Gicht als Folge einer Erkrankung des blutbildenden Systems auf, z. B. bei bestimmten Formen der Leukämie, bei der überdurchschnittlich viele Körperzellen abgebaut werden, spricht man von **sekundärer Gicht**.

Leider kommt die Krankheit oft nicht allein, häufige Begleiterscheinungen sind Übergewicht, Diabetes oder zu hoher Blutdruck. Einen umfassenden Überblick über die richtige Ernährung sowie geeignete Naturheilverfahren bei den genannten Erkrankungen geben die entsprechenden Ratgeber-Broschüren aus dem Reformhaus.

*Sind die Harnsäurewerte im Blut zu hoch, können sich daraus Kristalle bilden, die in Gelenken Entzündungsreaktionen hervorrufen.*

# ERNÄHRUNG BEI GICHT

Das wichtigste Therapie-Ziel ist es, den Harnsäurespiegel im Blut auf Dauer niedrig zu halten. Wenn eine Blutuntersuchung erhöhte Harnsäurewerte im Blut zeigt, spätestens aber nach einem akuten Gichtanfall, ist die Ernährung in gewissen Punkten zu überdenken.

Hauptaugenmerk liegt auf der Purinzufuhr über die Nahrung. In der Praxis bedeutet dies eine purinarmer Ernährung, bei der der Körper mit höchstens 500 Milligramm (mg) Harnsäure pro Tag belastet werden sollte. Eine streng purinarmer Diät mit weniger als 300 mg Harnsäure pro Tag ist nur schwer einzuhalten und wird deshalb meist zeitlich begrenzt in einer Klinik durchgeführt.

## Weniger Fleisch

Mit weniger Fleisch und Fisch auf dem Speisezettel lässt sich die purinarmer Ernährung am besten umsetzen. Wird der Eiweißbedarf stattdessen durch Milchprodukte und hin und wieder Eier gedeckt, ist die Purinzufuhr bereits erheblich reduziert. Obst, Kartoffeln und die meisten Gemüse können nach Herzenslust gegessen werden. Sie liefern kaum Harnsäure, enthalten aber günstige Mineralstoffe, die den pH-Wert von Gewebsflüssigkeiten basisch werden lassen. Da sich Harnsäure im basischen Milieu besser löst,

erleichtern basenreiche Lebensmittel die Ausscheidung und beugen der Bildung von Harnsäurekristallen vor.

Damit die störende Harnsäure erfolgreich ausgeschieden werden kann, ist reichliches Trinken das A und O. Mineralwasser und Tees sind ideale Getränke, Alkoholika dagegen denkbar ungeeignet. Durch den Genuss von Alkohol entsteht im Körper Milchsäure, die die Ausscheidung von Harnsäure über die Niere hemmt. Akute Gichtanfälle treten daher oft im Anschluss an (be)rauschende Feste auf. Manche Alkoholika wie zum Beispiel Bier enthalten zudem selbst Purine. Das gilt übrigens auch für alkoholfreies Bier.

*Mit der richtigen Ernährung und viel Flüssigkeit können Gichterkrankungen vorgebeugt und Medikamente vermieden werden.*

Die Umstellung auf eine vollwertige Ernährung bringt häufig als positiven Nebeneffekt eine langsame Gewichtsabnahme mit sich. Maßvolles Abnehmen ist bei vorhandenem Übergewicht gesundheitsförderlich, zu rasches Abnehmen dagegen kann einen Gichtanfall provozieren. Bei einer sehr geringen Kalorienzufuhr baut der Körper Fett- und Muskelzellen ab, um seinen Energiebedarf zu decken. Dabei fallen körpereigene Purine an, die wiederum zu Harnsäure abgebaut wer-

den. Wer erhöhte Harnsäurewerte hat und eine Fastenkur erwägt, sollte vor Beginn mit seinem Arzt sprechen.

Einzelne Entlastungstage mit basenreichen Lebensmitteln wie Molke

oder Gemüsesäften und reichlicher Flüssigkeitszufuhr können dem Organismus insgesamt Luft verschaffen, von radikalen Ernährungskuren als Heilmittel für Gicht ist jedoch unbedingt abzuraten.

## SO SIEHT DIE PRAXIS AUS

Am schwierigsten ist für Gicht-Patienten erfahrungsgemäß der Verzicht auf Fleisch, Fisch oder Wurst. Die Umstellung auf eine purinarmer Ernährung kann schrittweise erfolgen, gezielt eingeplante fleischfreie Tage pro Woche sind ein guter Anfang. Langfristig ist eine ovo-lakto-vegetabile, das heißt eine fleischlose Vollwertkost, bei der Obst und Gemüse im Vordergrund stehen, aber auch Milchprodukte und hin und wieder Eier verzehrt werden, die gesündeste Ernährungsform.

## Purine reduzieren

Lebensmittel mit besonders hohem Puringehalt sind Fleisch und Fisch, sie sollten nach und nach ganz vom Speiseplan verschwinden. Für den Anfang gilt: Innereien sind ganz tabu, von Fleisch und Fisch nicht mehr als 80 bis 100 Gramm (g) am Tag essen.

Anstelle von Wurst empfehlen sich außer Käse zum Beispiel vegetabile Pasteten ohne Hefe, Tofu-Aufstriche oder -Aufschnitte sowie vegetarisches Schmalz. Grundsätzlich sollte auf alle purinhaltigen Lebensmittel mit Werten über 150 mg pro 100 g verzichtet werden (vgl. Tabelle S. 26). Auch Hülsenfrüchte enthalten viele Purine und sind nur eingeschränkt empfehlenswert.

Bei vielen Produkten ist die Portionsgröße zu berücksichtigen. So ist Soja-Granulat trotz des relativ hohen Puringehaltes als Fleischersatz durchaus erlaubt, da nur geringe Mengen für die Zubereitung benötigt werden.

## Viel trinken

Mineralwasser, Obst- und Gemüsesäfte, Getränke auf Molkebasis, Kräuter-

und Fruchteees sowie grüner Tee in Maßen sind geeignete Durstlöscher, die die Harnsäureausscheidung unterstützen und gleichzeitig den Säure-Basen-Haushalt positiv beeinflussen. Günstig sind zwei Liter Flüssigkeit am Tag.

Kaffee und schwarzer Tee enthalten zwar ebenfalls Purinstoffe, aus diesen wird aber keine Harnsäure gebildet. Bis zu vier Tassen pro Tag sind unbedenklich. Alkoholische Getränke sind zu meiden. Wer nicht ganz verzichten kann, sollte die Menge zumindest auf ein halbes Glas reduzieren.

### *Frisches bevorzugen*

Kartoffeln, Obst sowie die meisten Gemüse können großzügig eingeplant werden. Sie enthalten wenig Purine, aber umso mehr Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Rezepte für Salate, Suppen und vegetarische Hauptgerichte gibt es ab Seite 14.

Allerdings gibt es auch relativ purinreiche Gemüse, die mehr als 50 mg Harnsäure/100 g liefern. Dies sind Artischocken, Brokkoli, Mais, Paprika, Porree, Rosenkohl, Schwarzwurzeln und Spinat. Auch Pilze wie Austernpilze, Champignons oder Steinpilze enthalten viele Purine. Von diesen Lebensmitteln sollten es nicht mehr als 200 g in einer Mahlzeit sein.

### *Eiweiß in Maßen*

Da Fleisch und Fisch sowie Hülsenfrüchte als Eiweißlieferanten wegfallen, kommt es auf gezielte Auswahl anderer hochwertiger Eiweißträger an. Milch, Quark, Käse, Molke, Tofu und in Maßen Eier sind solche Lebensmittel. Eine Kombination eiweißhaltiger Lebensmittel erhöht noch deren Wertigkeit, Beispiele sind die Kombination von Kartoffeln und Ei oder Milch und Getreide.

### *Das richtige Fett*

Für Gichtpatienten gilt der gleiche Grundsatz wie für Gesunde: Mehr als 80 Gramm Fett am Tag sollten es nicht sein. Tierische Fette mit einem hohen Anteil gesättigter Fettsäuren sind in jedem Fall einzuschränken, da sie den Cholesterinspiegel negativ beeinflussen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Außerdem sind sie in den Lebensmitteln enthalten, die der Gichtkranke besser meiden sollte: in fettem Fleisch und Wurstwaren. Positiv auf die Blutfette wirken pflanzliche Öle, die viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten. Im Reformhaus gibt es eine große Auswahl an kaltgepressten Ölen und Margarinen mit einer günstigen Fettsäurezusammensetzung.

### *Vollkorn hat Vorrang*

Backwaren aus dem vollen Korn machen länger satt und beugen Darmproblemen vor. Dafür sorgen die reichlich enthaltenen Ballaststoffe. Zusätzlich wirken sich ballaststoffhaltige Backwaren günstig auf den Blutzucker- und den Blutfettspiegel aus. Vollkorn muss dabei nicht gleichbedeutend sein mit grobkornig. Es gibt viele gut verträgliche feine Vollkornbrote oder Nudeln. Verschiedene Getreidesorten wie Naturreis, Hirse, Grünkern oder Quinoa bereichern außerdem den Speisezettel und bieten viele Variationsmöglichkeiten für die fleischlose Küche.

### *Außerdem interessant*

Die Aufnahme von Zucker erschwert die Harnsäureausscheidung. Zum Süßen sind kleine Mengen Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup besser geeignet. Nüsse und Trockenfrüchte bereichern den vollwertigen Speiseplan um Mineralstoffe, Vitamine und Geschmack. Sie können so manche süße Nascherei ersetzen.

Zur kreativen Küche gehören außerdem frische Kräuter und Gewürze. Auch Knoblauch, Meerrettich, Zitrone oder Essig bringen Aroma an die Speisen, da fällt das gesundheitsbewusste Salzsparen leicht. Hefeextrakt sowie Hefeflo-

cken enthalten zu viele Purine und sollten nicht zum Würzen verwendet werden. Wer aus geschmacklichen Gründen nicht ganz auf Hefeflocken verzichten möchte, kann sie in kleinen Mengen (bis zu einem Esslöffel) ab und zu verwenden. Als spezielle Nahrungsergänzung sind sie jedoch ungeeignet.

### *Qualitätsaspekt*

Zu einer gesunden Ernährungsweise gehört es auch, Wert auf gute Qualität bei der Lebensmittelauswahl zu legen. Frische Lebensmittel bzw. eine schonende und möglichst werterhaltende Verarbeitung liefern ein Optimum an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen. Produkte mit Lebensmittelzusatzstoffen wie zum Beispiel künstliche Farbstoffe, chemisch-synthetische Konservierungsmittel oder Nitritpökelsalz sind überflüssig und nicht empfehlenswert.

Wichtig ist es, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten, etwa bei Pflanzenölen auf kaltgepresste und nicht raffinierte Qualität und bei Honig auf Kaltschleuderung. Soweit verfügbar, sollten pflanzliche Lebensmittel aus ökologischem Anbau und Milchprodukte aus artgerechter Tierhaltung ausgewählt werden. Für sämtliche Reformhaus-Produkte mit dem reform-Zeichen sind weder gentechnisch veränderte Rohstoffe noch eine radioaktive Bestrahlung zugelassen.

# LEBENSMITTEL- AUSWAHLTABELLE

Diese Tabelle ist als Orientierungshilfe für den Alltag gedacht. Neben der Eignung für eine purinarmer Ernährung war bei der Einteilung der Lebens-

mittel auch deren Gesundheitswert wichtig. Achten Sie auf individuelle Verträglichkeit und die Empfehlungen im vorangegangenen Kapitel.

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
<b>Obst, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte</b>	Frisches und tiefgekühltes Obst und Gemüse, Kartoffeln, milchsauer eingelegtes Gemüse, Vollfrucht-Erzeugnisse, Trockenfrüchte	Hülsenfrüchte (Puringehalt beachten), Artischocken, Brokkoli, Mais, Paprika, Porree, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Spinat, Austernpilze, Champignons, Steinpilze, Obst- und Gemüsekonserven, Fruchtnektare	Gezuckerte Obstkonserven, gesalzene Gemüsekonserven
<b>Nüsse, Saaten</b>	Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Nussmuse	Leinsamen, Sonnenblumenkerne	Mohn
<b>Brot, Backwaren, Nudeln, Getreide</b>	Alle Getreide, Vollkorn-erzeugnisse, Vollkornbackwaren, Vollkornnudeln, Getreideflocken, ungesüßte Müslis und Vollkorngebäcke	Gesüßte Müslis und Gebäcke, Getreidebratlinge	Polierter Reis, Weißmehlprodukte
<b>Fleisch und Fisch</b>	–	–	Innereien, Fleisch, Geflügel sowie Fisch
<b>Sojaerzeugnisse</b>	Sojadrink, Tofu, Tofu-Aufstrich und -Aufschnitt (ohne Hefe)	Andere Soja-Erzeugnisse wie Mehl, Flocken, Bratlinge oder -„Fleisch“	–

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
<b>Milch, Milchprodukte, Eier</b>	Frische Milch, Sauer- milchprodukte, Quark, Käse, Sahne	Eier, gezuckerte Milch- produkte	Schmelzkäse mit Phosphat
<b>Öle, Fette</b>	Pflanzenöle (kaltge- presst, nicht raffiniert), Reformhausmargarine, Butter	Ungehärtetes Kokos- fett, ungehärtete Back- margarine	Gehärtete Back- oder Bratfette, tierisches Schmalz, Speck
<b>Brotaufstriche</b>	Vegetabile Brotaufstriche ohne Hefe, vegetarisches Schmalz	Konfitüren, Fruchtaufstri- che, Honig, Nuss-Aufstri- che ohne gehärtete Fette	Nuss-Aufstriche mit gehärteten Fetten
<b>Getränke</b>	Kräuter- und Früchtetee, grüner Tee, Frucht- und Gemüsesäfte, Mineral- wasser, Molke	Kaffee, schwarzer Tee	Alkoholische Getränke, Gezuckerte Getränke
<b>Süßungsmittel, Süßigkeiten</b>	–	Vollzucker, Ursüße, Honig, Ahornsirup, Aga- vendicksaft, Frucht- und Nusschnitten	Raffinadezucker, Süßig- keiten mit Raffinade- zucker
<b>Gewürze</b>	Alle frischen Kräuter und Gewürze, hefefreie Gemüsebrühen	Meersalz	Würz-Produkte mit Hefe

# SINNVOLLE NAHRUNGS- ERGÄNZUNG

Bestimmte Nahrungsergänzungsmittel können eine Hilfe bei Gicht sein. Sinnvoll ist beispielsweise eine erhöhte Zufuhr von Mineralstoffen (v.a. Calcium, Magnesium, Kalium), die ähnlich einer obst- und gemüsereichen Ernährung einer Übersäuerung des Stoffwechsels entgegenwirken. Dadurch kann Harnsäure besser ausgeschieden werden und sie kristallisiert weniger schnell aus. Spezielle Mineralstoffmischungen gibt es zum Beispiel als Pulver oder Tabletten.

Zum anderen sind Vitamine wie Vitamin E und C wichtig, die entzündliche Vorgänge hemmen. Sie haben unter anderem Einfluss auf das Bindegewebe, in dem sich bei Gicht entzündliche Prozesse abspielen.

## Dosierung

Vitamin E: bis 200 mg/Tag

Vitamin C: bis 500 mg/Tag

Vitamin E ist besonders reichlich in Präparaten aus Weizenkeimextrakt und Weizenkeimöl enthalten. Außerdem wird natürliches Vitamin E hochdosiert in Form von Kapseln angeboten.

Vitamin-C-haltige Naturprodukte im Reformhaus sind z. B. Sanddorn- oder Acerolasaft. Vitamin-C-Präparate enthalten Vitamin C aus natürlichen Quellen.

## Lassen Sie sich über die Anwendungen individuell beraten.

# GEEIGNETE NATURHEIL- VERFAHREN

## Entspannung und Bewegung

Zu den möglichen Auslösern eines Gichtanfalls zählen auch starke Stressbelastungen. Durch gezieltes Entspannungstraining können sie vermindert bzw. eine angemessene Stressbewältigung erlernt werden. Das Angebot reicht vom klassischen autogenen Training bis hin zu verschiedenen Meditationstechniken. Seminare bietet die Akademie für gesundes Leben in Oberursel an.

Gut dosierte körperliche Bewegung kann Muskeln und Gelenke stärken. Durch Bewegung wird außerdem das Gewebe gut durchblutet und Stoffwechselprodukte werden schneller abtransportiert. Gleichmäßige, gelenkschonende Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren, Walking oder Skilanglauf bringen Beweglichkeit und Lebensfreude.

## Kneippen

Wickel, Güsse und Bäder sind traditionelle Mittel, die bei schmerzenden Gelenken Linderung bringen. Grundsätzlich gilt: Ein entzündetes Gelenk verlangt Kälte, ein chronisch schmerzendes reagiert positiv auf Wärme. Kneipp'sche Wasseranwendungen können eine Ernährungsbe-

handlung bei Gicht unterstützen, da auch sie ähnlich wie Bewegung die Durchblutung verbessern. Außerdem können sie die Mobilisation bereits abgelagerter Harnsäure und deren Ausscheidung fördern.

## Außerdem wissenswert

Die Anwendung von Heilpflanzen unterstützt die Ausscheidung von Harnsäure und schafft gleichzeitig ein erwünschtes basisches Milieu.

Besonders zu empfehlen sind Heilpflanzen wie Brennnessel, Löwenzahn und Zinnkraut. In der Erfahrungsheilkunde haben sich zudem Birkenblätter, Bohnenschalen und Grüner Hafer-Tee, eine Mischung aus grünem Hafer, Johanniskraut, Brennnessel und Bergfrauenmantel, bewährt. Leicht entzündungs- und schmerzhemmend wirken die Weidenrinde und die Teufelskralle. In der Volksmedizin wird Rotöl, gewonnen aus Johanniskraut, innerlich empfohlen.

Über die Verwendung von Heilpflanzen sollte immer auch der Arzt informiert werden.

Im Reformhaus gibt es geeignete Heilpflanzen zum Beispiel in Form von Frischpflanzensäften, Tees oder Kapseln.

# REZEPTE UND TIPPS

## FRÜHSTÜCK

Um den Tag mit einem gesunden Energieschub zu starten, ist ein Müsli genau das Richtige. Das Reformhaus bietet verschiedene Müsli-Variationen fertig gemischt und für jeden Geschmack an. Wer selbst mischen möchte, sollte immer verschiedene Flocken, Nüsse, Trockenfrüchte und frisches Obst im Haus haben.

Für die Zubereitung von Frischkornmüsli werden 4 Esslöffel frisch geschrotetes Getreide etwa eine Stunde in wenig Wasser oder Buttermilch eingeweicht, anschließend mit Nüssen, Trockenfrüchten oder Obst verfeinert und wie die fertigen Müsli-mischungen mit Milchprodukten, Soja-Drink und/oder Fruchtsaft zubereitet.

Wer morgens gerne Brot isst, greift am besten zu Vollkornbrot oder -brötchen. Für einen süßen Start in den Tag eignen sich Konfitüren, Fruchtaufstriche oder Nussmuse. Klein geschnittenes Obst bereichert jedes Frühstück.

Wer Pikantes zum Frühstück bevorzugt, sollte Quark, Käse und vegetabilen Aufstrichen den Vortritt vor Wurst geben. Purinfreie Alternative zu Wurst kann auch ein mit frischen Kräutern bestreutes Brot mit Tomaten oder italienischen Antipasti (ohne Artischocken) sein. Auch ein Ei-Brot, fein mit Senf oder Meerrettich bestrichen, ist eine pikante Variante.

# SUPPEN UND SALATE



## Gurkensuppe süßsauer

4 Portionen

### Zutaten:

- 1 kg Gemüsegurken
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 1 EL Senfkörner
- 1 Bund Dill, geschnitten
- 1-2 cm Ingwerwurzel
- Saft von 2 Zitronen
- 1 EL Honig
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 50 g Schlagsahne

### Zubereitung:

Gurken schälen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. In Gemüsebrühe mit Senfkörnern circa 20 Minuten schmoren. Mit Dill, klein geschnittener Ingwerwurzel, Zitronensaft, Honig und weißem Pfeffer abschmecken. Mit Sahne verfeinern.

Schmeckt warm und kalt serviert.

## Zucchini-Käse-Suppe

4 Portionen

### Zutaten:

- 1 kg Zucchini
- 2 EL kaltgepresstes Pflanzenöl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 150 g saure Sahne
- 100 g geriebener Hartkäse
- je 1 Prise Zucker, Paprika und Pfeffer
- etwas Zitronensaft

### Zubereitung:

Zucchini waschen, in Scheiben schneiden (ca. 8 Scheiben zurückbehalten) und in heißem Öl andünsten. Heiße Gemüsebrühe angießen, aufkochen und bei geringer Energiezufuhr 8 Minuten kochen. Suppe pürieren. Petersilie hacken, mit saurer Sahne und 2/3 des geriebenen Käses verrühren. Mit Zucker, Pfeffer, Paprika und Zitronensaft abschmecken und zur Suppe geben. Restliche Zucchinischeiben in feine Stifte schneiden und mit dem restlichen Käse über die Suppe streuen.

## Möhrensuppe mit Haselnuss-Sahne

4 Portionen

### Zutaten:

- 2 EL grob gehackte Haselnüsse
- 750 g Möhren
- 2 Stangen Bleichsellerie
- 1 Schalotte
- 2 EL Butter
- 2 EL brauner Zucker
- Saft von 1 Zitrone
- etwas Chilipulver, weißer Pfeffer, Meersalz
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 100 ml Schlagsahne
- 4 Melissenblättchen

### Zubereitung:

Haselnüsse ohne Fett leicht anrösten. Möhren schälen, Bleichsellerie putzen, beides in kleine Stücke schneiden. Schalotte schälen, würfeln, in heißer Butter anschwitzen. Mit Zucker leicht karamellisieren. Möhren und Sellerie zugeben. Mit Zitronensaft, Chili, Pfeffer und Salz würzen und mit Gemüsebrühe angießen. Ca. 25 Minuten garen. Suppe pürieren, die Sahne steif schlagen. Die Hälfte der Sahne unter die Suppe ziehen, die restliche Sahne mit den abgekühlten Nüssen vermischen.

Jeweils einen Klecks Nuss-Sahne auf die Suppe geben und mit einem Melissenblatt garnieren.

## Salatsaucen

2 Portionen

### Pikant:

- Saft von 1 Zitrone oder 2 EL Weinessig
- 1 EL Senf
- 2 EL kaltgepresstes Pflanzenöl
- 2 EL gehackte Salatkräuter

### Nussig:

- 1 Becher Sanoghurt
- Saft von 1 Zitrone
- Meersalz
- 1 EL Nussmus
- 4 EL Fruchtsaft

### Zubereitung:

Bei beiden Rezepten alle Zutaten gut miteinander vermischen. Mit verschiedenen kaltgepressten Ölen und Nussmusen lässt sich der Geschmack einfach variieren.

Passt zu Blattsalaten oder geraspelten Gemüsesorten wie Kohlrabi, Radieschen, Rote Bete, Karotten, Zucchini o.ä.

## Apfel-Möhren-Carpaccio

4 Portionen

### Zutaten:

- 4 kleine säuerliche Äpfel
- Saft von 1/2 Zitrone
- 3 große Möhren
- 5 Radieschen
- Salat zur Garnitur

### Dressing:

- 2 EL grobkörniger Senf
- 1 EL normaler Senf
- 1 - 2 EL Honig
- 4 EL Apfelsaft
- 3 EL Kapern
- 4 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- Meersalz, Pfeffer

### Zubereitung:

Äpfel waschen, halbieren und entkernen. Sehr dünn aufschneiden und leicht mit Zitronensaft bestreichen. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden, besser noch hobeln. Radieschen würfeln, Salatblätter waschen. 4 große Teller mit Salatblättern auslegen, Äpfel und Möhrenscheiben dachziegelartig darauf verteilen.

Senf, Honig, Apfelsaft und 2 EL Kapern pürieren, Öl nach und nach

zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing auf den Apfel-Möhrenscheiben verteilen. Die Radieschen und die restlichen Kapern darüber streuen.

## Tomaten-Avocado-Salat

4 Portionen

### Zutaten:

- 2 EL Pinienkerne
- 6 Flaschentomaten
- 1 reife Avocado
- 2 EL Weißweinessig
- 3 EL kaltgepresstes Olivenöl
- Meersalz, schwarzer Pfeffer
- 1/2 Bund Rucola

### Zubereitung:

Pinienkerne ohne Fett leicht anrösten. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen und enthäuten. In Würfel schneiden. Die Avocado schälen, achteln, ebenfalls würfeln. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Salatsauce herstellen, mit den Tomaten- und Avocadowürfeln mischen.

Einige Rucolablätter zur Garnitur ganz lassen, den Rest klein schneiden. Unter den Salat mischen. Auf den restlichen Rucolablättern anrichten und mit Pinienkernen bestreuen.

# GEMÜSE- UND GETREIDEGERICHTE



## Saftiges Kartoffelgratin

2 Portionen

Zutaten:

- 400 g Kartoffeln
- 200 g Zucchini
- 1 Tomate
- 80 ml süße Sahne
- Meersalz
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- Kräuter der Provence
- 2 EL geriebener Käse
- 2 EL Vollkornsemmelbrösel

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Zucchini putzen, waschen, in etwas dickere Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben in kochendem Wasser ca. zwei Minuten, Zucchinis Scheiben ca. eine Minute blanchieren. Tomaten kurz in das heiße Blanchierwasser tauchen, enthäuten und in Scheiben schneiden. Kartoffel-, Zucchini- und Tomatenscheiben schuppenartig in eine gefettete Auflaufform schichten. Sahne mit Meersalz, zerdrücktem Knoblauch und Kräutern der Provence würzen und über die Kartoffeln gießen. Geriebenen Käse mit Voll-

kornsemmelbröseln mischen und darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 35 Minuten überbacken.

Passt gut zu allen Gemüsegerichten.

## Wirsing-Rouladen mit Tofu

4 Portionen

Zutaten:

- 8 große Wirsingblätter
- 2 mittelgroße Möhren
- 20 g Reformhausmargarine
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 100 g Hirse
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 g Tofu
- 1 Eigelb
- Kurkuma
- 20 g Butter
- 100 ml süße Sahne
- schwarzer Pfeffer, Meersalz
- 2 EL geschnittener Schnittlauch

Zubereitung:

Wirsing wenige Minuten blanchieren. Möhren putzen, halbieren und

ebenfalls blanchieren. Fett erhitzen, gewürfelte Zwiebel und die heiß gewaschene und abgetropfte Hirse darin andünsten. Mit 250 ml Gemüsebrühe angießen, mit Pfeffer würzen, aufkochen lassen und bei geringer Energiezufuhr ca. 25 Minuten garen. Hirse abkühlen lassen, dann mit zerbröseltem Tofu, Eigelb und Kurkuma mischen. Jeweils zwei Wirsingblätter übereinander legen, Hirsemasse darauf verteilen und in die Mitte eine halbe Möhre geben. Zu Rouladen aufrollen, mit geeignetem Garn oder Spießchen zusammenhalten.

In eine gefettete Auflaufform setzen, mit Butterflöckchen belegen und im vorgeheizten Ofen bei 180 – 200 °C ca. 20 Minuten garen.

Inzwischen die restliche Gemüsebrühe mit Sahne vermischen, mit Pfeffer und Salz würzen, etwas einkochen lassen und den Schnittlauch hineingeben. Sauce zu den Rouladen servieren.

Dazu passt Kartoffelpüree oder -gratin.

## So lässt sich in der Küche Fleisch reduzieren

- Spaghetti bolognese schmecken auch gut mit Soja-, „Fleisch“ statt mit Hackfleisch.
- Geeignete Gerichte auswählen wie Gulasch oder Geschnetzeltes. Motto: viel Gemüse, wenig Fleisch. Ähnlich sieht es bei Eintöpfen aus.
- Klopse durch Grünkernbratlinge ersetzen oder mit fein geraspeltetem Gemüse und Haferflocken strecken.
- Mariniertes Gemüse, paniertes Schafskäse und eine gebackene Folienkartoffel verschonen vor einem Gichtanfall nach der Grillparty.
- Pfifferlinge gehören zu den purinarmen Pilzen und eignen sich gut als aromatische Alternative zu Fleisch. Wie wär's mal mit Pilzragout mit Zwiebeln, Semmelknödeln und einem großen Salatteller?
- Wer ab und zu Fleisch essen möchte, wählt am besten Rezepte für gekochtes bzw. gedünstetes Fleisch. Das Kochwasser anschließend nicht weiterverwenden, es enthält vermehrt Purine.

## Grünkernbratlinge

2 Portionen

### Zutaten:

- 80 g geschroteter Grünkern
- ca. 300 ml Gemüsebrühe aus Extrakt
- 1 Lorbeerblatt
- 1 kleine Zwiebel
- 25 g vegetabile Pastete (ohne Hefe)
- 1 Ei
- 1 EL Vollkornsemmelbrösel
- 2 EL geriebener Käse
- Majoran, frische Kräuter, etwas Meersalz und Pfeffer
- Kokosfett zum Braten

### Zubereitung:

Grünkernschrot in Gemüsebrühe mit Lorbeerblatt aufkochen und ausquellen lassen. Gewürfelte Zwiebel, Pastete, Ei, Vollkornsemmelbrösel, Käse, Gewürze, Salz und Pfeffer einarbeiten. Acht kleine flache Frikadellen formen und in heißem Fett von beiden Seiten goldgelb braten.

### Tipp:

Bratlinge lassen sich auch aus anderen Getreidesorten, verfeinert mit Gemüse, Pilzen, Käsewürfeln oder Nüssen, herstellen.

Dazu passt frischer grüner Salat.

## Gemüsepudder

2 Portionen

### Zutaten:

- 400 g Gemüse (Zucchini, Möhren oder Rote Bete)
- 2 EL Weizenvollkornmehl
- 1 Ei
- 1 kleine Zwiebel
- etwas Muskatblüte und Meersalz
- Kokosfett zum Braten

### Zubereitung:

Gemüse schälen und nicht zu fein reiben. Mit Mehl, Ei und gewürfelter Zwiebel vermischen, mit Muskat und Salz abschmecken. Kokosfett erhitzen, die Masse flachdrücken und von beiden Seiten goldgelb braten.

### Tipp:

Nach dem Braten kurz auf Küchenkrepp legen. So sparen Sie Fett.

## Hirseauflauf

2 Portionen

### Zutaten:

- 120 g Hirse
- 10 g Reformhausmargarine
- ca. 500 g Gemüse (z. B. Möhren, Fenchel, Zucchini)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- ca. 300 ml Gemüsebrühe
- 1 - 2 Eier
- 1 Becher Sanoghurt
- Muskat, Meersalz
- 4 EL geriebener Käse
- 2 EL Sesam

### Zubereitung:

Hirse waschen, abtropfen lassen und in heißem Pflanzenfett zusammen mit klein geschnittenem Gemüse und Zwiebel andünsten. Mit kochender Gemüsebrühe angießen. Bei geringer Energiezufuhr und geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten ausquellen lassen.

In eine gefettete Auflaufform geben, Ei mit Sanoghurt, wenig Meersalz und Muskat verquirlen und über die Hirse geben. Mit Käse und Sesam überstreuen und bei 200 Grad 20 bis 30 Minuten überbacken.

### Tipp:

Auch Naturreis, Mais-Polenta und andere Getreidesorten eignen sich für Aufläufe. Praktisch für Resteverwertung!

## Tomaten-Nudelauflauf

4 Portionen

### Zutaten:

- 250 g Vollkornmakkaroni
- 8 mittelgroße Tomaten
- Fett für die Form
- 2 Scheiben Gouda
- 2 Eier
- 2 Becher saure Sahne
- Petersilie
- Pfeffer aus der Mühle, Meersalz und Muskat
- 2 EL Sesam
- 2 EL geriebener Käse

### Zubereitung:

Nudeln kochen, Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten und in Scheiben schneiden; Auflaufform fetten. Abgetropfte Vollkornnudeln, Käse- und Tomatenscheiben einschichten. Eier, saure Sahne, gehackte Petersilie, Pfeffer, Salz und Muskat verquirlen und darüber gießen. Sesam in der Pfanne anrösten, mit Käse mischen und darüber streuen.

Den Auflauf bei 200 Grad 30 Minuten backen.

## Möhrenrisotto mit Orangen

4 Portionen

### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 400 g Möhren
- 5 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- 200 g Arborio-Reis
- Meersalz, Pfeffer
- 250 ml Möhrensaft
- ca. 500 ml heiße Gemüsebrühe
- 1 unbehandelte Orange
- 1 EL gehackte Petersilie
- 2 EL geröstete Mandelblättchen

### Zubereitung:

Zwiebel schälen und klein würfeln. Möhren putzen und in ca. 1 Zentimeter große Würfel schneiden. Öl erhitzen und das Gemüse anbraten. Den Reis zugeben und ebenfalls kurz anbraten. Würzen und unter Rühren den Möhrensaft angießen. Etwa 20 Minuten kochen lassen, dabei immer wieder mit heißer Gemüsebrühe auffüllen. Das Risotto ist fertig, wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist und der Reis noch etwas Biss hat. Die Hälfte der Orangenschale abreiben und die Orange filetieren. Orangenstücke, -schale und Petersilie unter das Risotto mischen. Mit gerösteten Mandeln bestreuen.

## Pikante Kürbispfanne

4 Portionen

### Zutaten:

- 700 g Kürbisfruchtfleisch (ca. 1 kg Riesenkürbis)
- Saft von 1/2 Zitrone
- Meersalz
- 250 g Zucchini
- 3 Schalotten
- 4 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 g Crème fraîche
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 EL Honig
- 1 Prise Koriander
- 2 Stängel glatte Petersilie
- 400 g geräucherter Tofu

### Zubereitung:

Kürbisfruchtfleisch in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz bestreuen. Etwas durchziehen lassen. Zucchini putzen und in Stifte schneiden. Schalotten enthäuten, würfeln und in 2 EL Öl andünsten. Kürbis zugeben, mit Brühe angießen und ca. 15 Minuten schmoren. Zucchini zugeben und weitere 10 Minuten schmoren. Crème fraîche einrühren, mit Cayennepfeffer, etwas Salz, Honig und Koriander abschmecken. Gehackte

Petersilie unterrühren. Tofu würfeln und in restlichem Öl rundum goldgelb anbraten, auf dem Gemüse verteilen.

Dazu passt Naturreis gewürzt mit Curry.

## Die richtige Würze

- Im Reformhaus gibt es Gemüsebrühe ganz ohne Hefe, zum Beispiel zum Würzen von Reis- oder Hirsegerichten, Suppen und Gemüse.
- In manchen Rezepten gibt Wein die richtige Würze. Der beste Ersatz ist die entsprechende Menge Gemüsebrühe mit etwas Zitrone abgeschmeckt.

# FÜR ZWISCHENDURCH



## Kefir-Drink

2 Portionen

### Zutaten:

- 250 ml Kefir
- 50 ml Milch
- 150 g frische Heidelbeeren
- 3 EL Agavendicksaft
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Ingwerpulver
- 2 Melissenblätter

### Zubereitung:

Kefir mit gewaschenen Heidelbeeren und Milch pürieren. Mit Agavendicksaft, Zitronensaft und Ingwer abschmecken. Gut kühlen, mit Melissenblättern servieren.

Die Heidelbeeren können durch andere Früchte ersetzt werden.

## Tomaten-Drink

2 Portionen

### Zutaten:

- 400 ml Tomatensaft
- 1 Apfel ohne Schale
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 4 EL Sojadream
- 200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 6 geschnittene Basilikumblätter

### Zubereitung:

Tomatensaft mit Apfel, Meersalz, Pfeffer und Sojadream pürieren. Mit Mineralwasser aufgießen und mit Basilikum garnieren.

# ZUM DESSERT



## Mandel-Couscous mit Sauerkirschen

4 Portionen

### Zutaten:

- 200 g Couscous
- 40 g Ursüße oder Vollzucker
- Schale von 1 unbehandelten Orange
- Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 1 l Vollmilch
- 1 Prise Naturvanille
- 1 Pck. Natur-Vanillezucker
- 1 Pr. Meersalz
- 4 EL Mandelmus
- 200 g Sauerkirschen
- Biobin

### Zubereitung:

Couscous mit Zucker und der Schale von Orange und Zitrone vermischen. Milch erhitzen. Vanille, Vanillezucker, Salz und Mandelmus zugeben. Heiß über dem Couscous verteilen und zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Stunden quellen und kühlen lassen. Sauerkirschen aus dem Glas mit Biobin binden und zu dem Mandel-Couscous servieren.

## Pfirsich mit Mandelfüllung

4 Portionen

### Zutaten:

- 6 Pfirsiche
- 100 g Mandelmus
- 2 EL Honig
- 2 EL Mandeln, gehackt
- 1 Prise Natur-Vanille
- 2 EL Zitronensaft
- 40 g Butter
- 40 g Vollzucker

### Zubereitung:

Pfirsiche kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten und halbieren. Mandelmus mit Honig, Mandeln, Vanille und Zitronensaft verrühren. Die Masse in die Pfirsichhälften füllen und in eine gefettete flache Auflaufform setzen. Die Butter zerlaufen lassen, die Früchte damit beträufeln und Zucker darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 10 Minuten überbacken.

# PURINGEHALT IN LEBENS- MITTELN

Die hier aufgeführten Zahlen sind als Annäherungswerte zu sehen. Die Werte unterliegen zum einen natürlichen Schwankungen. Zum anderen weisen die verschiedenen Literaturstellen zum Teil erheblich differierende Angaben aus, was u.a. durch unterschiedliche Analysemethoden zu erklären ist. Dieser Tabelle liegen das Standardwerk für Nährwertangaben, der große Souci, Fachmann, Kraut, 5. Auflage, sowie Firmenangaben zugrunde.

## Fleisch, Geflügel und Fleischwaren

Ente	138
Gans	165
Hase, Reh	105
Huhn, Brust	175
Huhn, Keule	110
Jagdwurst	112
Kalbsbries	1260
Kalbsfilet	140
Kalbsleber	460
Kalbsniere	218
Kaninchenfleisch	130
Lammfleisch	182

In Nährwerttabellen wird der Purin-  
gehalt eines Lebensmittels in der  
Regel in Milligramm Harnsäure-  
äquivalenten angegeben, und zwar  
bezogen auf 100 Gramm Lebens-  
mittel. Der Wert entspricht damit  
der im Körper entstehenden Harn-  
säuremenge und gilt als Kennzahl  
für die Belastung des Körpers.

Leberwurst, grob	165
Rindsfilet	110
Rindfleisch, Lende	110
Rinderherz	256
Rinderniere	269
Rinderzunge	160
Salami	104
Schinken, gekocht	131
Schweinefilet	150
Schweineleber	515
Schweineniere	334
Schweinehaxe	130
Truthahn	150

## Fisch, Schalen- und Krustentiere

Aal, geräuchert	78
Austern	90
Forelle	297
Garnelen	147
Hecht	140
Heilbutt	178
Hering	210
Hummer	118
Kabeljau	109
Karpfen	160
Kaviar	144
Lachs	170
Matjeshering	219
Makrelen	145
Miesmuscheln	112
Ölsardinen	480
Rotbarsch	241
Sardellen	239
Schellfisch	139
Scholle	93
Seelachs	163
Seezunge	131
Sprotten, geräuchert	804
Thunfisch	257
Zander	110

## Hefeprodukte

Bäckerhefe	680
Bierhefe, getrocknet	1810

## Sojaprodukte

Sojabohnen	190
Sojakeime	80
Soja-Kost für Hackfleisch-Art	360
Soja (fettarm)	290
Soja-Mixprodukte	185
Soja-Drinks und -Desserts	20
Soja-Vollmehl	190
Tofu	60

## Nüsse, Saaten

Erdnüsse	79
Haselnüsse, Mandeln	37
Leinsamen	105
Walnüsse	25
Sonnenblumenkerne	143
Sesam	62
Mohn	170

## Getreide, Backwaren

Gerste, Hafer	94
Hirse	62
Nudeln mit Ei	40
Roggen, Weizen	51
Roggen-Knäckebrötchen	60
Weißbrot	14

## Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte

Artischocken	78
Austernpilze	50
Blumenkohl	51
Bohnen, grün	37
Bohnen, weiß, getrocknet	128
Brokkoli	81
Champignons	58
Erbsen, gelb, getrocknet	95
Erbsen, grün, Schote u. Samen	84
Feldsalat	38
Grünkohl	48
Kichererbsen	109
Kürbis	44
Linsen, getrocknet	127
Paprika	55
Pfifferlinge	17

Porree	74
Rosenkohl	69
Rotkohl	32
Schwarzwurzel	71
Spinat	57
Steinpilze	92
Wirsing	37
Zuckermais	52
Andere Gemüsesorten wie:	5-30
Auberginen, Chicoree, Chinakohl, Endivie, Fenchel, Grünkohl, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Kohlrabi, Kopfsalat, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Sauerkraut, Sellerie, Spargel, Tomaten, Weißkraut, Zucchini, Zwiebeln	

## Milchprodukte, Eier

Milch	0
Joghurt	8
Quark	10
Briekäse, Edamer, Cheddar	7
Hüttenkäse	9
Limburger	32
Eigelb	5

## Obst

Ananas	19
Äpfel	14
Apfelsinen	19
Avocado	19
Bananen	57
Birnen	12
Datteln, getrocknet	35
Erdbeeren	21
Feigen, getrocknet	64
Heidelbeeren	22
Himbeeren	18
Holunderbeeren	33
Honigmelone	33
Johannisbeeren	17
Kiwis	19
Kirschen	17
Oliven, grün, mariniert	29
Pfirsiche	21
Pflaumen	24
Pflaumen, getrocknet	64
Rosinen	107
Stachelbeeren	16
Weintrauben	27

## Sonstiges

Öle, Süßwaren, Kaffee, Tee	0
Bier, Pils	13
alkoholfreies Bier	8

# WEITERE INFORMATIONEN

## Bücher

- **Nährwerttabelle**  
gegen Schutzgebühr in Reformhäusern erhältlich.
- **Purinarm leben**  
Nora Kircher  
Jopp bei Oesch, Zürich
- **Hilfe bei Gicht**  
Susanne Kammerer, Karin Drooff  
Südwest, München
- **Genussvoll essen bei Gicht**  
Sven-David Müller, Christiane Pfeuffer  
midena, München
- **Abwechslungsreiche Diät bei Gicht**  
Dr. med. Günther Wolfram, Ingeborg M. Husemeyer  
Trias, Stuttgart

## Adressen

- **Akademie für gesundes Leben**  
Gotische Straße 15  
61440 Oberursel  
Tel 06172/3009-822  
Fax: 06172/3009-819  
[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)
- **Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e.V.**  
Am Promenadenplatz 1  
72250 Freudenstadt  
Tel.: 07441/91858-16  
[www.zaen.de](http://www.zaen.de)



# GLOSSAR

## Arthritis urica

So wird die Gicht im medizinischen Sprachgebrauch bezeichnet.

## Gichttophi

Im Verlauf einer chronischen Gicht entwickeln sich Harnsäureablagerungen, die Erbsen- bis Walnussgröße erreichen und als Gichttophi bezeichnet werden. Man findet sie vor allem an den Ohrmuscheln, Fingern, Zehen und Ellenbogengelenken.

## Harnsäure

Harnsäure entsteht beim Abbau der so genannten Purine. Diese sind in den Zellkernen jeder tierischen und pflanzlichen Zelle enthalten.

## Hyperurikämie

Hyperurikämie bedeutet zu viel Harnsäure im Blut.

## Ovo-lakto-vegetabil

Damit ist eine fleischlose Vollwertkost gemeint, bei der Obst und Gemüse im Vordergrund stehen, aber auch Milchprodukte und hin und wieder Eier verzehrt werden. Sie gilt als gesündeste Ernährungsform für Gichtkranke.

## pH-Wert

Er ist eine Maßzahl für den Charakter von Flüssigkeiten. Der Wert 7 gilt als neutral, niedrigere Werte kennzeichnen ein saures, Zahlen über 7 ein basisches (alkalisches) Milieu.

## Primäre Gicht

Die häufigste Form der Stoffwechselerkrankung ist die primäre Gicht. Dabei können die Nieren aufgrund einer vererbten Stoffwechselstörung die Harnsäure nicht ausreichend ausscheiden, eine purinreiche Ernährung überlastet dann den Körper.

## Sekundäre Gicht

Tritt die Gicht als Folge einer Erkrankung des blutbildenden Systems auf, z. B. bei bestimmten Formen der Leukämie, bei der überdurchschnittlich viele Körperzellen abgebaut werden, spricht man von sekundärer Gicht.

## Purine

Sie sind in jeder Zelle enthalten, wo sie Erbinformationen übertragen helfen und am Eiweißaufbau beteiligt sind. Purine fallen einerseits natürlicherweise bei der Zellerneuerung im Körper an, andererseits werden sie mit der Nahrung aufgenommen.

## Uratkristalle

Fällt das Abbauprodukt Harnsäure im Stoffwechsel an, wird es normalerweise über das Blut zu den Nieren transportiert und dort ausgeschieden. Harnsäure ist jedoch relativ schlecht wasserlöslich, so dass bei hohen Konzentrationen daraus Kristalle entstehen. Diese heißen Uratkristalle und rufen in Gelenken akute Entzündungsreaktionen hervor.