

SVEN-DAVID MÜLLER · CHRISTIANE WEISSENERGER

Das große Gicht-Kochbuch

Über 120 Rezepte für die ganze Familie
mit Nährwert- und Harnsäureangaben



Die
wichtigsten
Ernährungs-
grundsätze
bei Gicht

humboldt

Sven-David Müller • Christiane Weißenberger

Das große Gicht-Kochbuch

- Über 120 Rezepte für die ganze Familie mit Nährwert- und Harnsäureangaben
- Die wichtigsten Ernährungsgrundsätze bei Gicht

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-336-5 (Print)
ISBN 978-3-86910-337-2 (PDF)
ISBN 978-3-86910-777-6 (E-Pub)

Fotos:

Titelbild: mauritius images

Fotolia.com: Olga Lyubkina: 5 (links), 157; Leonid Nyshko: 5 (oben rechts); Alexstar: 5 (unten links); Werner Stapelfeldt: 5 (unten rechts), 118; Dusan Zidar: 11; Carmen Steiner: 13; emmi: 19, 24; Andrzej Bardyszewski: 21; Pawel Spychala: 23; Mikko Pitkänen: 27; Dariusz Sankowski: 30; Barbara Dudzińska: 31; annibal999: 32; Gandolf: 35; Rimglow: 38, 64; Ovidiu Lordachi: 44; dinostock: 46, 90; Leonid Nyshko: 47; GuS: 48; Inga Nielsen: 49; Ostromec: 50, 70; Ahmad Afzani: 52; Ruzanna Arutyunyan: 53; ivan kmit: 57; Robert Redelowski: 61; Elena Schweitzer: 63; Anette Linnea Rasmussen: 67; Sandra Caldwell: 72; Arnaud Weisser: 74; Joss: 76; Teamarbeit: 78; Andrzej Bardyszewski: 80; Mauro Taraborelli: 82; felinda: 83, 87, 105, 116; Birgit Reitz-Hofmann: 84; emer: 85; skrip: 95; eyewave: 98; imageteam: 99; Svenja98: 103; Monika Adamczyk: 104, 112; Uckyoo: 109; Barbara Pheby: 113; HLPhoto: 115; Volff: 117; Yasonya: 119; Tomboy2290: 120; unpict: 123; victoria p.: 126; Valua Vitaly 142; Denis Dryashkin: 146; Tomkai: 150; Liv Friis-larsen: 151; Yasonya: 158; Ulrike S. Hardberck: 159; Aga & Miko Materne: 160; Jörg Beuge: 161; Mache: 163; eyewave: 166; Svetlana Wall: 167; Silvia Bogdanski: 169, 173; Robyn Mackenzie: 186 (links); Christian Jung: 187; syl666: 186 (rechts); Igor Dutina: 188
iStockphoto.com: GMVozd: 14; Hannes Eichinger: 25; Floortje: 29; Mbbirdy: 34; Peter Garbet: 37; Alkimson: 45; Kivoart: 51; Tatyana Nyshko: 58; Pkkokkz: 66; Daniel Gilbey: 69; maria bacarella: 71; beti gorse: 75; stockstudioX: 91; Christian Jung: 92; Roman Ivaschenko: 94; Ionescu Bogdan Cristian: 97; ALEAIMAGE: 102; Monika Adamczyk: 111; Gustavo Andrade: 114; Barbara Dudzińska: 125; Andrjuss Soldatovs: 130; eli_asenova: 137; Carla Guastella: 154; Magdalena Kucova: 165; sf_foodphoto: 177; kdow: 181; Barbara Pheby: 184; Guangyu Cai: 194
MEV: 79, 86, 122, 162, 179, 190
Ingo Wandmacher: 26, 28, 33, 36, 39, 40, 41, 42, 43, 55, 56, 59, 65, 73, 77, 88, 89, 93, 96, 101, 107, 121, 124, 127, 129, 133, 135, 143, 145, 147, 149, 153, 155, 171, 172, 175, 178, 183, 185, 189, 191, 193, 195

Abkürzungen:

| | | | |
|---------|--------------|--------|--|
| EL = | Esslöffel | kg = | Kilogramm |
| g = | Gramm | kJ = | Kilojoule (4,18 Kilojoule = 1 Kilokalorie) |
| geh. = | gehäuft | l = | Liter |
| gem. = | gemahlen | mg = | Milligramm |
| getr. = | getrocknet | ml = | Milliliter |
| kcal = | Kilokalorien | Pck. = | Päckchen |
| | | TL = | Teelöffel |

3., aktualisierte Auflage

© 2015, 2018 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Jeder Benutzer ist zur sorgfältigen Prüfung der durchzuführenden Medikation verpflichtet.

Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Gestaltung: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Inhalt



| | |
|--|-----|
| Vorwort | 7 |
| Hyperurikämie und Gicht – was Sie wissen müssen | 9 |
| Richtig essen und trinken bei Hyperurikämie und Gicht | 13 |
| 30 Tipps für das tägliche Leben | 23 |
| Rezepte | |
| Frühstücksleckereien | 29 |
| Vorspeisen | 51 |
| Salate und Snacks | 71 |
| Suppen | 91 |
| Saucen, Dips und Dressings | 111 |
| Hauptgerichte | 127 |
| Hauptgerichte mit Fleisch oder Geflügel | 128 |
| Hauptgerichte mit Fisch | 134 |
| Hauptgerichte mit Ei | 140 |
| Vegetarische Hauptgerichte | 148 |
| Abendessen | 157 |
| Gebäck und Desserts | 177 |
| Rezept-Index | 196 |
| Rat und Tat | 199 |
| Autoreninfo | 200 |



Hyperurikämie und Gicht – was Sie wissen müssen

Was ist Hyperurikämie und was ist Gicht?

In Deutschland leiden etwa ein bis zwei Prozent der Bevölkerung, oft unerkannt, an Gicht. Von erhöhten Harnsäurewerten (Hyperurikämie) sind 20 Prozent der westlichen Bevölkerung betroffen. Hyperurikämie und Gicht sind sogenannte Wohlstandskrankheiten, die insbesondere durch ungesunde und reichliche Nahrungsaufnahme ausgelöst werden. Die richtige Ernährungsweise ist Grundlage jeder Behandlung von Hyperurikämie und Gicht. Eine Ernährungsumstellung kann nicht durch Medikamente ersetzt werden – die gute Nachricht lautet aber: Eine „Gicht-Diät“ hilft in vielen Fällen, auf Medikamente zu verzichten.

Vermutlich ist die Geschichte der Gicht so alt wie die Geschichte der Menschheit selbst. Der Begriff Gicht stammt wahrscheinlich aus der Volksmedizin des 12. Jahrhunderts, im Altangelsächsischen bezeichnete das Wort *ghida* den Körperschmerz. Über viele Jahrhunderte war die Gicht eine typische Krankheit der Reichen.

In kargen Kriegszeiten waren Gichterkrankungen selten, denn es gab kaum Fleisch und Alkohol. Dass Gichtanfälle überhaupt in Hungerzeiten auftreten, zeigt jedoch, dass die Gicht auch erblich bedingt sein kann. Ein angeborener Enzymdefekt ist dabei sehr selten, die häufigste erbliche Ursache ist eine Stoffwechselstörung. Als ernährungsbedingte Ursachen sind eine

purinreiche Ernährung, hoher Alkoholkonsum, Überernährung und Übergewicht zu nennen.

Bei beiden Formen handelt es sich um eine Störung im Purinstoffwechsel. Purine sind Substanzen in der Nahrung. Da sie Bestandteile der Erbinformation jeder Zelle sind, kommen sie in fast allen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln in unterschiedlichen Mengen vor. In der Regel enthalten tierische Nahrungsmittel mehr Purine als pflanzliche, da Pflanzen über weniger Erbsubstanz verfügen.

Beim Abbau der Purine aus der Nahrung entsteht Harnsäure. Jeder Mensch hat Harnsäure im Blut. Die im Körper anfallende Harnsäure stammt aus zwei Quellen: aus den Nahrungspurinen und den Purinen, die beim Abbau körpereigener Zellen anfallen.

Bei manchen Menschen kann Harnsäure nicht in ausreichender Menge ausgeschieden werden. Ein erhöhter Harnsäurespiegel kann dann zur Bildung von Harnsäurekristallen führen, die sich vor allem in Gelenken, Nieren und Harnwegen ablagern. Je höher der Harnsäurespiegel ist, umso wahrscheinlicher ist das Auftreten von Gichtanfällen.

Von einer erhöhten Harnsäurekonzentration im Blut bzw. Hyperurikämie spricht man ab einer bestimmten Konzentration von Harnsäure, bei der eine Ausfällung, d. h. die Kristallbildung, beginnt und sich die Harnsäure nicht mehr auflösen lässt. Dieser Grenzwert liegt etwa bei 0,4 mmol/l bzw. 6,5 mg/dl Blut. Als Gicht

bezeichnet man die Folgen der Kristallablagerungen.

Was bedeutet Hyperurikämie?

Hyper = Zuviel
urik = Harnsäure
ämie = im Blut

Formen der Gicht

Primäre Gicht

Mehrere Ursachen kommen für die Entwicklung der Primären Gicht infrage. Meist wird eine angeborene Neigung zu Gicht von äußeren Faktoren zusätzlich begünstigt. Kommen dann noch Risikofaktoren wie vermehrter Fleischkonsum oder der Verzehr anderer purinreicher Lebensmittel wie Hülsenfrüchte hinzu, erhöht dies die Wahrscheinlichkeit, dass Gicht entsteht.

Sekundäre Gicht

Die sekundäre Gicht entsteht aufgrund anderer Erkrankungen. Dies sind insbesondere:

- Krebserkrankungen des blutbildenden Systems, z. B. Lymphome
- Vermehrte Strahlenbelastung oder die Einnahme von Zellgiften wie bei einer Chemotherapie
- Nierenkrankheiten
- Erhöhter Milchsäurespiegel im Blut
- Alkoholmissbrauch

Weit weniger als fünf Prozent der Gichtfälle sind angeboren. In diesen wenigen Fällen ist die Gicht eine Stoffwechselerkrankung, die immer und dauerhaft medikamentös behandelt werden muss.

Der Gichtanfall

Hyperurikämie und Gicht entwickeln sich etwa 20 Jahre lang still. Der Krankheitsausbruch erfolgt beim Mann meist zwischen dem 45. bis 60. Lebensjahr in Form eines schmerzhaften Gichtanfalls. Die „östrogengeschützte“ Frau hingegen muss mit einem Ausbruch der Erkrankung in der Regel frühestens mit 65 Jahren rechnen. Bis zu den Wechseljahren ist sie besonders gut vor erhöhten Harnsäurewerten und erhöhten Blutfettwerten geschützt.

Ab einem Harnsäuregehalt von 9 bis 10 mg pro 100 ml Serum ist in den meisten Fällen mit einem akuten Gichtanfall zu rechnen.

Die ersten Gichtanfälle treten in der Regel in Intervallen von einem halben bis zu einem Jahr auf. Es ist ebenfalls möglich, dass mehrere Jahre zwischen den einzelnen Gichtanfällen vergehen.

Was passiert beim Gichtanfall?

Vom akuten Gichtanfall sind häufig die Gelenke der großen Zehen betroffen. Diese Art des Gichtanfalls wird auch „Podagra“ genannt. Das Wort „Podagra“ kommt vom Steigbügel, denn mit einem akuten Gichtanfall im Großzehengrundgelenk kann man nicht in einen Steigbügel steigen, was früher durchaus wichtig war. Außer der großen Zehen sind häufig die Sprunggelenke und andere Gelenke betroffen.

Zu einem akuten Gichtanfall kommt es oft nach schweren Mahlzeiten mit viel Alkohol, denn durch das purinreiche Essen steigt der Harnsäurewert im Blut besonders stark an. Die scharfkantigen Harnsäure-Kristalle, die sich meistens schon länger in einem Gelenk gesammelt haben, reizen

es schließlich so stark, bis es sich entzündet.

Zunächst schwillt das betroffene Gelenk an und schmerzt sehr stark. Es rötet sich entzündlich und wird so prall, dass die Haut glänzend gespannt ist. Durch den Druck, der von der Schwellung und der gespannten Haut ausgeht, wird das entzündete Zehengelenk noch mehr zusammengedrückt und der Schmerz steigert sich.

Auch das Allgemeinbefinden ist beim akuten Gichtanfall stark beeinträchtigt, man fühlt sich richtig krank. Fieber und beschleunigter Puls kommen oft hinzu und in vielen Fällen auch Kopfschmerzen. Ein akuter Gichtanfall dauert meistens etwa drei Tage lang an. Wenn man schon viele akute Gichtanfälle hatte und sich allmählich der chronischen Gicht nähert, hören die Schmerzen nach den Anfällen nicht mehr vollständig auf.

Hilfen während und nach einem Gichtanfall

Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2,5 Liter in Form von Mineralwasser, verdünnten Obst- oder Gemüsesäften, Kräuter- und Früchte-tees, Malzkaffee oder Light-Getränken. Vorsicht ist hingegen bei Fleischbrühe geboten, da diese extrem viele Purinkörper enthält. Gut geeignet sind vegetarische Brühen, die allerdings keine Soja- oder Hefeextrakte enthalten sollten.

Während des akuten Gichtanfalls ist neben der medikamentösen Therapie eine relativ streng purinarme Kost, die maximal 300 mg Harnsäure enthält, einzuhalten.

Wie Sie einem erneuten Gichtanfall vorbeugen können

Die Behandlung stellt eine Dauertherapie dar. Ihr Erfolg ist von der konsequenten

Einnahme der verordneten Medikamente und der Einhaltung der in diesem Buch vorgestellten Ernährungsweise abhängig. Bei Unterbrechung der Behandlung kann der Harnsäurespiegel rasch wieder den Grenzwert übersteigen. Eine erneute Auskristallisierung der Harnsäure sowie ein Gichtanfall oder eine Nierenkolik können die Folge sein.

Die Häufigkeit eines Gichtabfalls und die gichtbedingten Folgen hängen sehr davon ab, wie vernünftig Sie sich nach den ersten Anfällen verhalten.

Harnsäureauskristallisation – welche Körperteile sind am häufigsten betroffen?

Gelenke: Die Harnsäurekristalle lagern sich in Gelenknähe ab und schädigen die Knochen und Knorpel. Das Endstadium



stellen beispielsweise die typischen Gichtfinger dar, die stark verformt und bewegungseingeschränkt sind. Nach einem Gichtanfall ist das Gelenk wieder voll funktionstüchtig und belastbar. Wiederholt auftretende Gichtanfälle schädigen es jedoch im Laufe der Zeit und führen zur Arthrose.

Weichteile: Die Harnsäurekristalle lagern sich in den Weichteilen wie den Ohrmuscheln und den die Knochen umgebenden Geweben an, beispielsweise in Ellenbogen, Fingern und Zehen. Das Gewebe reagiert auf diese Kristalle wie auf einen Fremdkörper und kapselt diese ein, was als Gichtknoten bezeichnet wird. Die Bildung der im Volksmund auch als Gichtperlen bezeichneten Knoten verläuft in der Regel unbemerkt und schmerzlos.

Nieren: Die Harnsäurekristalle lagern sich zu 20 bis 40 Prozent in den Nieren oder den ableitenden Harnwegen als Harnsäuresteine ab. Diese Ablagerungen schädigen die Niere nachhaltig, fördern den Harnstau und können Infektionen auslösen. Harnsäuresteine können zu Nierenkoliken führen.

Die Medikamente

Colchicin ist bis heute das Mittel der Wahl. Es wird aus dem Samen der Herbstzeitlosen gewonnen und muss vom Arzt verordnet werden. Es wird nur bei starken

Schmerzen und im akuten Gichtanfall verabreicht.

Da die Gicht auf einem Missverhältnis zwischen Bildung und Ausscheidung von Harnsäure beruht, ist eine dauerhafte Therapie notwendig. Die schwerwiegenden Folgen der Gicht lassen sich vermeiden, wenn frühzeitig und dauerhaft eine Senkung des Harnsäurespiegels erreicht wird und damit die schädliche Ablagerung der Harnsäurekristalle ausbleibt.

Medikamente können die Harnsäureausscheidung fördern oder die Harnsäurebildung hemmen:

- Benzbromaron und Sulfinpyrazon erhöhen die Ausscheidung der Harnsäure über die Nieren und werden als Urikosurikum bezeichnet.
- Allopurinol hemmt die Entstehung von Harnsäure und fördert gleichzeitig die Ausscheidung eines Zwischenprodukts des Harnsäurestoffwechsels. Der Mediziner bezeichnet Allopurinol als Urikostatikum.

Viele Patienten erhalten eine Kombinationstherapie aus Urikostatikum und Urikosurikum, die einander ergänzen. Der Arzt legt die Dosis der Medikamente anhand der Harnsäurewerte und der Nierenfunktion des Patienten fest. Die Medikamente müssen lebenslang eingenommen werden, um die chronische Erkrankung im Zaum zu halten.

Richtig essen und trinken bei Hyperurikämie und Gicht

Eine purinarmer Ernährung ist Grundlage der Therapie von Hyperurikämie und Gicht.

Für Hyperurämiker sind viele pflanzliche Lebensmittel, Milch und Milchprodukte sowie Eier unbedenklich. Alle Le-

bensmittel, die wie Fleisch, Innereien und Wurstwaren zellkernreich sind, sollten auf maximal 100 g täglich eingeschränkt werden, denn die tägliche Harnsäureaufnahme sollte 300 bis 500 mg nicht überschreiten.



Welche Lebensmittel sind bei Hyperurikämie und Gicht geeignet?

Einige Lebensmittel sollten vermieden werden, da sie reichlich Purine enthalten. Viele andere Lebensmittel enthalten zwar Purine, aber nicht in dem Maße, dass Sie

ganz darauf verzichten müssten. Viele Lebensmittel enthalten wenig oder gar keine Purine und sind daher für Ihre Ernährung gut geeignet. In der Tabelle können Sie leicht nachsehen, was sich für Sie gut oder in Maßen eignet und welche Lebensmittel Sie meiden sollten.



| Gut geeignete Lebensmittel – purinfrei oder extrem purinarm | Anmerkungen |
|--|---|
| Wasser, Mineralwasser schwarzer Tee, Kräuter- und Früchtetee Kaffee (mit und ohne Koffein), Malzkaffee, Kakao, Obst- und Gemüsesäfte, Limonade und Colagetranke | |
| Weiß- und Rotwein sowie Sekt | Bis zu einem Glas (150 ml) und nicht täglich |
| Milch (jede Fettstufe), Kondensmilch, Saure Sahne, süße Sahne | Bei Übergewicht: Fettgehalt der Milch nicht mehr als 1,5 % Süße Sahne ungeeignet |
| Buttermilch, Dickmilch, Kefir, Molke Quark, Frischkäse, Hüttenkäse, Harzer-Käse, Schnittkäse (alle Sorten), Weichkäse (Camembert, Brie), Edelschimmelkäse (Gorgonzola) | Bei Übergewicht: Magerquark Fettgehalt von Käse bis 30 % Fett i. Tr. Besonders geeignet: Hüttenkäse, magerer Limburger und Harzer Käse |
| Eier | Kalorien-, fett- und cholesterinreich |
| Butter, Margarine, Halbfettprodukte, Diätmargarine, Schmalz und Öl | Bei Übergewicht: Halbfette verwenden Bei erhöhtem Cholesterinspiegel: Pflanzliche Fette in geringen Mengen verwenden |
| Obst | |
| Nüsse | Bei Übergewicht: Ungeeignet |
| Zucker- und Zuckerwaren, Konfitüre/ Marmelade | Bei Diabetes: Nicht geeignet Nur mit Zuckeraustauschstoffen und Süßstoffen süßen |
| Honig | Bei Diabetes: Nicht geeignet |
| Kartoffeln | Bei Übergewicht und erhöhtem Cholesterinspiegel: Fettarme Zubereitungsmethoden wählen |
| Grieß, Stärke, Sago, Puddingpulver, Mehl | |
| Nudeln, Reis | |
| Gemüsebrühe, Salz, Gewürze | Verwenden Sie fluoridiertes Jodsalz mit Folsäure |
| Gemüse, Salate und Pilze | Trotz eines teilweise hohen Puringehalts wirken pflanzliche Lebensmittel nicht so belastend auf den Harnsäurestoffwechsel des Körpers und sind daher geeignet |

| In Maßen geeignet – mittlerer Puringehalt | Anmerkungen |
|---|---|
| Fleisch, Wurst, Schinken und Fleischwaren | Insgesamt maximal 100 g am Tag, bei einer streng purinarmen Kost allerdings ungeeignet |
| Fisch und Fischwaren | Fisch ohne Haut enthält weniger Purine |
| Hülsenfrüchte | Trotz des relativ hohen Gehalts geeignet, wenn nicht zusätzlich Fleisch, Fleischwaren oder Würstchen gegessen werden |
| Brot, Brötchen | Obwohl pflanzliche Lebensmittel wie Vollkornbrot bzw. Vollkornbrötchen durch die Verwendung von Hefe einen relativ hohen Puringehalt aufweisen, wirken sie nicht so belastend auf den Harnsäurestoffwechsel des Körpers und sind daher geeignet |
| Sonnenblumenkerne, Sesam, Erdnüsse | Bei Übergewicht: Fettgehalt beachten |

| Nicht geeignet – purinreich! | Anmerkungen |
|--|---|
| Innereien, Knochenmark | Meiden |
| Fleischbrühe, Fleischextrakt, Bäcker- und Bierhefe, Sojabohnen | Meiden |
| Kleinfische: Sprotten, Anchovis, Sardellen und Ölsardinen | Meiden |
| Haut von Fisch und Geflügel | Meiden |
| Alkohol | Hemmt die Harnsäureausscheidung und ist daher ungeeignet |
| Bier | Hemmt die Harnsäureausscheidung und liefert zusätzlich Purine, ist daher ungeeignet |

Hier eine kleine Liste von Nahrungsmitteln, die besonders viele Purine enthalten:

| Nahrungsmittel | Purine in mg/100 g | Harnsäure in mg/100 g |
|---------------------|--------------------|-----------------------|
| Kalbsbries | 500–615 | 1200–1476 |
| Sprotten | 335 | 802 |
| Hefe | 285 | 684 |
| Schweinemilz | 250 | 600 |
| Ölsardinen | 200 | 480 |
| Forelle | 144 | 345 |
| Sardine | 140 | 336 |
| Kalbsleber | 120 | 288 |
| Gänsefleisch | 106 | 254 |
| Schweineschnitzel | 88 | 211 |
| Schinken | 85 | 204 |
| Sojabohnen | 80 | 190 |
| Hammellende | 80 | 192 |
| Erbsen (gekocht) | 71 | 170 |
| Rindfleisch (Filet) | 64 | 154 |

Das richtige Gewicht

Übergewichtige haben ein stark erhöhtes Risiko, Stoffwechselkrankheiten, insbesondere Hyperurikämie und Gicht, zu entwickeln: Zwei von drei Gichtpatienten haben zu Beginn der Behandlung Übergewicht. Bei einer Veranlagung (Hyperurikämie und Gicht in der Familie) und erhöhtem Körpergewicht sind Sie ein Risikopatient!

Richtig abnehmen bei Hyperurikämie und Gicht

Ein Gewichtsverlust von rund 500 g pro Woche ist völlig ausreichend und ungefährlich bei Hyperurikämie und Gicht. Bei einer Crashkur, Nulldiät oder Reduktionskost unter 1200 Kilokalorien werden zu viele Körperzellen abgebaut, Purine fallen somit reichlich an und der Harnsäurespiegel kann so stark steigen, dass ein akuter Gichtanfall die Folge ist. Unter einer kalorienreduzierten Kost sollten Menschen mit Hyperurikämie und Gicht mindestens 2,5 Liter täglich trinken, um die verstärkt anfallenden Stoffwechsellendprodukte, zu denen auch die Harnsäure zählt, ausscheiden zu können. Die Gewichtsreduktion bei Hyperurikämie und Gicht muss vorher ausführlich mit dem Arzt und Diätassistenten besprochen werden.

Um einen Überblick über Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten zu gewinnen, sollten Sie diese in einem Ernährungstagebuch protokollieren. Um eventuelle Probleme und Fragen besprechen zu können, legen Sie das Ernährungstagebuch Ihrem Arzt und Diätassistenten vor.

Wenn es Ihnen gelingt, Ihr Gewicht zu normalisieren und anschließend zu halten, können Sie Ihre Harnsäurewerte in der Regel dauerhaft senken. Die Gichtanfälle treten dann in der Regel nicht mehr auf. Bei einer Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion kann der Arzt die Medikamentendosis der Gichtpräparate oft reduzieren.



Vorspeisen

Überbackenes Baguette mit Ananas und Ziegenfrischkäse

süß-sauer

Zutaten für 2 Personen

¼ Baguette (ca. 120 g)
1 TL Meerrettich
1 Stück Ananas (ca. 300 g)
80 g Ziegenfrischkäse
Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit

10 Minuten

Garzeit

ca. 10 Minuten

Nährwert pro Portion

363 Kilokalorien/1517 Kilojoule
10 g Eiweiß
14 g Fett
50 g Kohlenhydrate
6 g Ballaststoffe
58 mg Harnsäure

Zubereitung

- 1| Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Baguette waagrecht aufschneiden, mit Meerrettich bestreichen und schräg in Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
- 2| Ananas schälen, harten Strunk entfernen und Ananas in kleine Stücke schneiden. Ananas auf Baguettestücken verteilen und mit Frischkäse in Flöckchen belegen.
- 3| Im heißen Ofen ca. 8–10 Minuten überbacken, mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Variation

Falls Sie keinen Ziegenfrischkäse mögen, verwenden Sie stattdessen einfach „normalen“ Frischkäse. Probieren Sie eine Sorte z. B. mit Meerrettich oder Kräutern.



Gefüllte Datteln

gut vorzubereiten

Zutaten für ca. 10 Stück

10 Datteln
1 Stück Gorgonzola (ca. 60 g)

Zubereitungszeit

5 Minuten

Nährwert pro Portion (5 Stück)
250 Kilokalorien/1045 Kilojoule
7 g Eiweiß
10 g Fett
33 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe
11 mg Harnsäure

Zubereitung

Datteln der Länge nach einschneiden und die Steine herauslösen. Gorgonzola in 10 längliche Stücke schneiden und in die Datteln füllen.



Getrocknete Tomaten „hausgemacht“

schmeckt nach Italien

Zutaten für 2 Gläser
à ca. 200 ml

1 kg reife Flaschentomaten
2 Zweige Rosmarin
2 EL Zucker
8 Knoblauchzehen
200–250 ml Olivenöl
Salz

Zubereitungszeit
20 Minuten

Garzeit
4–6 Stunden

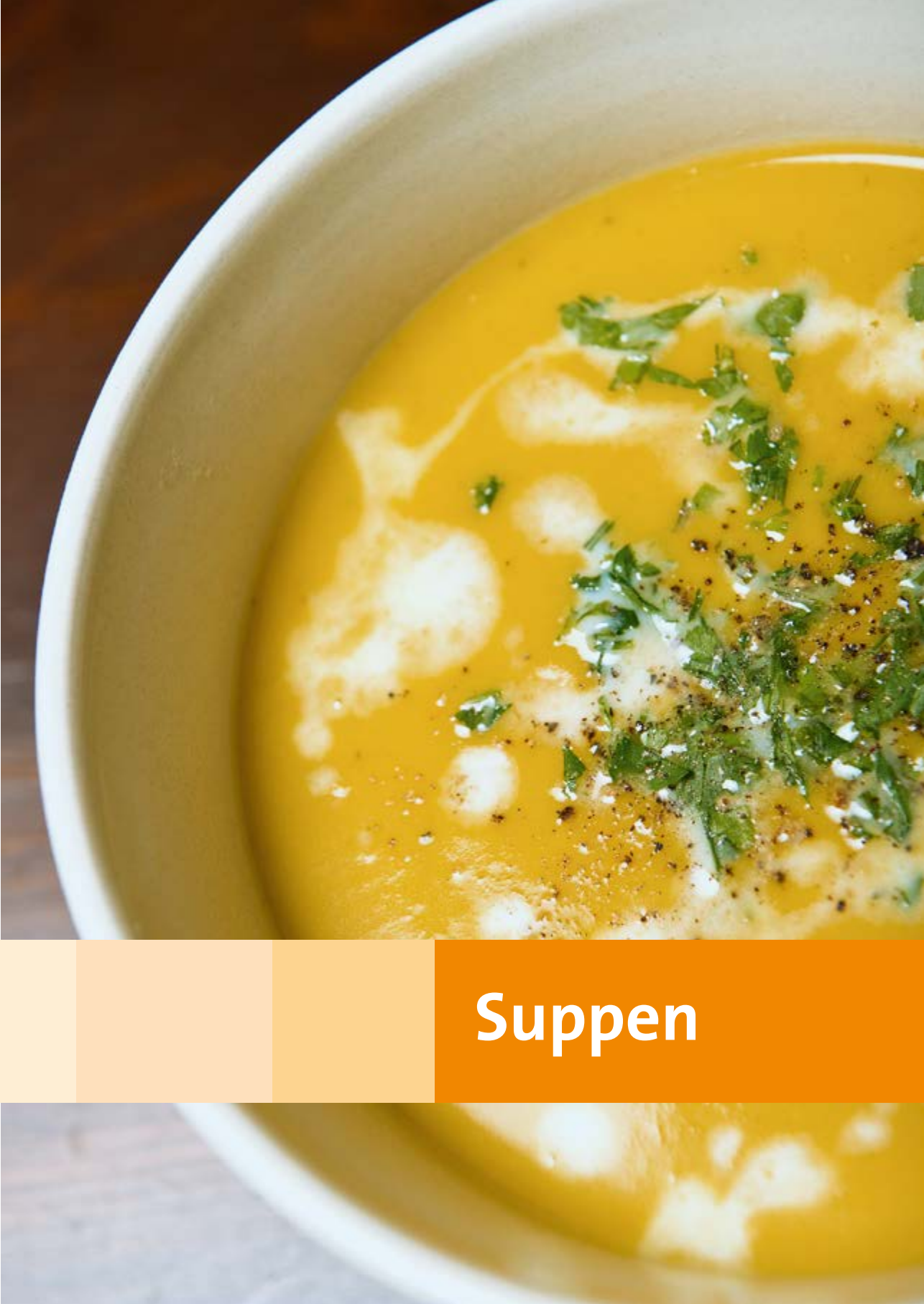
Marinierzeit
1–2 Wochen

Eine Portion (ca. 50 g) enthält
134 Kilokalorien/558 Kilojoule
1 g Eiweiß
13 g Fett
5 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe
6 mg Harnsäure

Zubereitung

- 1| Backofen auf 75 °C (Umluft) vorheizen. 2–3 Bleche mit Backpapier auslegen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und auf den Blechen verteilen. Rosmarin waschen, trocknen und hacken. Tomaten mit Zucker und Rosmarin bestreuen.
- 2| Im Ofen bei geöffneter Ofentür (einen Kochlöffel dazwischen stecken) 4–6 Stunden trocknen. Die Tomaten sind fertig, wenn sie trocken sind, sich aber noch biegen lassen. Auskühlen lassen.
- 3| Knoblauch schälen und halbieren.
- 4| Mit den Tomaten in zwei saubere Twist-off-Gläser schichten und so viel Öl darübergießen, bis alles bedeckt ist. Mit 2 Teelöffeln Salz bestreuen, verschließen und ein bis zwei Wochen an einem kühlen Ort ziehen lassen.





Suppen

Kartoffelcremesuppe mit Lachsstreifen

besonders fein

Zutaten für 2 Personen

2 Scheiben geräucherter Lachs (ca. 40 g)
4 Zweige Dill
2 TL Senf
4 mittlere Kartoffeln (ca. 240 g)
1 kleine Zwiebel
2 TL Rapsöl
1 Glas Milch, 1,5 % Fett (200 ml)
Salz
Pfeffer

Zubereitungszeit

20 Minuten

Garzeit

ca. 20 Minuten

Nährwert pro Portion

246 Kilokalorien/1028 Kilojoule
11 g Eiweiß
8 g Fett
30 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe
68 mg Harnsäure

Zubereitung

- 1| Den Lachs in schmale Streifen schneiden. Dill waschen und klein schneiden, Senf mit Dill verrühren und die Lachsstreifen damit vermengen. Ziehen lassen.
- 2| Die Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln.
- 3| Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Kartoffeln dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Milch ablöschen, Gewürze zugeben und auf kleiner Flamme ca. 15–20 Minuten köcheln lassen, bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.
- 4| Am Ende der Garzeit, die Kartoffeln sollten weich sein, Suppe mit einem Pürierstab mixen, evtl. nochmals abschmecken und mit den marinierten Lachsstreifen servieren.





Zwiebelsuppe

geht schnell

Zutaten für 2 Personen

3 mittlere Zwiebeln
1 EL Rapsöl
1 EL Mehl
1 Schmelzkäseecke,
fettreduziert
½ l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Paprika, edelsüß
1 Prise Zucker

Zubereitungszeit

10 Minuten

Garzeit

ca. 10 Minuten

Nährwert pro Portion

208 Kilokalorien/869 Kilojoule
10 g Eiweiß
11 g Fett
17 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe
68 mg Harnsäure

Zubereitung

- 1| Zwiebeln schälen und in schmale Spalten schneiden. Öl erhitzen und Zwiebeln darin andünsten, mit Mehl bestäuben, unter Rühren bei niedrigster Hitze den Käse zugeben.
- 2| Nach und nach mit Brühe ablöschen und ca. 5–10 Minuten köcheln lassen.
- 3| Mit Gewürzen abschmecken und gleich servieren.





Hauptgerichte



Knusperhähnchen mit rotem Püree

gelingt leicht

Zutaten für 2 Personen

Hähnchen

2 kleine Hähnchenkeulen

1 TL Rapsöl

1 EL flüssiger Honig

(z. B. Akazie)

Salz

Pfeffer

Curry

Püree

4 eigroße Kartoffeln

1 Stück Hokkaidokürbis

(ca. 150 g)

1 Karotte (ca. 150 g)

2 Gläser Milch, 1,5 % Fett
(ca. 400 ml)

Muskatnuss

1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitungszeit

40 Minuten

Garzeit

ca. 45 Minuten

Nährwert pro Portion

563 Kilokalorien/2353 Kilojoule

46 g Eiweiß

20 g Fett

48 g Kohlenhydrate

7 g Ballaststoffe

248 mg Harnsäure

Zubereitung

- 1| Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 2| Hähnchenkeulen gründlich unter kaltem Wasser waschen und mit einem Küchentuch gut abtupfen.
- 3| Aus Öl, Honig und Gewürzen eine Marinade herstellen und Hähnchenkeulen damit bestreichen. Keulen auf ein Backblech legen und im Ofen ca. 30–40 Minuten backen. Immer wieder mit heraustropfendem Fett bestreichen.
- 4| Kartoffeln, Kürbis und Karotte waschen und trocknen. Kartoffeln und Karotte schälen und in gleichgroße Würfel schneiden. Kürbis entkernen und mit der Schale in Würfel schneiden.
- 5| Milch und Gemüswürfel in einen Topf geben und aufkochen lassen. Bei reduzierter Hitze unter häufigem Rühren in ca. 20 Minuten gar kochen. Falls noch Flüssigkeit benötigt wird, Wasser zugießen.
- 6| Masse mit einem Pürierstab fein mixen und mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen würzen.
- 7| Etwas Bratenfond über die Keulen geben und mit Püree servieren.

Tipp

Reduzieren Sie die Harnsäuremenge bei den anderen Mahlzeiten dieses Tages, indem Sie ein harnsäurearmes Frühstück und Abendessen auswählen, z. B. das Beeren-Knusper-Müsli auf Seite 34 und das Spiegelei-Brot auf Seite 167.



Rotbarsch mit fruchtigen Tomaten-Fenchel-Spaghetti

geht schnell

Zutaten für 2 Personen

120 g eifreie Spaghetti
Salz
1 kleines Rotbarschfilet
(ca. 100 g)
1 EL Zitronensaft
1 Fenchelknolle (ca. 180 g)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 mittlere Tomaten
1 EL Olivenöl
Pfeffer
1 TL gehackte Petersilie

Zubereitungszeit

25 Minuten

Garzeit

ca. 20 Minuten

Nährwert pro Portion

405 Kilokalorien/1693 Kilojoule
22 g Eiweiß
11 g Fett
53 g Kohlenhydrate
8 g Ballaststoffe
141 mg Harnsäure

Zubereitung

- 1| Spaghetti nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser al dente garen.
- 2| Fischfilet waschen, trocknen, in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen.
- 3| Fenchel waschen, putzen, in kleine Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren. Gemüsewasser auffangen. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und Tomaten in Würfel schneiden.
- 4| Hälfte des Öls erhitzen, Fischwürfel 2 Minuten kräftig anbraten, herausnehmen und warm stellen. Im restlichen Öl Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig dünsten, Fenchelwürfel dazugeben und 2 Minuten mitbraten. 100 ml Gemüsewasser zugeben, aufkochen lassen, Tomatenwürfel untermengen und 5 Minuten köcheln lassen.
- 5| Mit Salz, Pfeffer und Petersilienblätter würzen, Fischwürfel zugeben und abgetropfte Spaghetti vorsichtig untermengen.





Gebäck und Desserts

Käse-Scones

geht schnell

Zutaten für ca. 15 Stück

250 g Weizenmehl, Typ 550
1 Pck. Backpulver
80 g Butter oder
Diätmargarine
1 kleines Glas Milch,
1,5 % Fett (100 ml)
Salz
Pfeffer
150 g geriebener Edamer,
30 % Fett i. Tr.
1 El gehackte Petersilie

Zubereitungszeit

15 Minuten

Backzeit

ca. 15 Minuten

Ein Scone enthält

125 Kilokalorien/523 Kilojoule
5 g Eiweiß
6 g Fett
13 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe
8 mg Harnsäure

Zubereitung

- 1| Mehl mit Backpulver mischen. Butter bzw. Diätmargarine, Milch, Salz und Pfeffer zugeben und schnell zu einem Teig kneten. Käse und Petersilie unterkneten.
- 2| Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 3| Teig auf einer bemehlten Fläche 2 cm dick ausrollen. Mit einem runden Ausstecher (4 cm Ø) Scones ausstechen.
- 4| Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Scones darauf setzen und mit Milch bestreichen. Im Ofen 15 Minuten backen.





Rosinenbrötchen mit Zimt und Zucker

braucht etwas mehr Zeit

Zutaten für ca. 12 Stück

75 g Rosinen
einige Tropfen Rumaroma
1 Glas (200 ml) und 1 EL
Milch, 1,5 % Fett
2 EL, 75 g, 75 g Zucker
1 Würfel frische Hefe (42 g)
500 g und etwas Weizen-
mehl, Typ 550
75 g, 50 g weiche Butter
bzw. Diätmargarine
Salz
2 EL Zimt
1 Eigelb

Zubereitungszeit

40 Minuten

Gehzeit

1 Stunde 20 Minuten

Backzeit

10–15 Minuten

Ein Brötchen enthält
323 Kilokalorien/1348 Kilojoule
7 g Eiweiß
10 g Fett
51 g Kohlenhydrate
2 g Ballaststoffe
66 mg Harnsäure

Zubereitung

- 1| Rosinen im Rumaroma marinieren.
- 2| 100 ml Milch und 2 EL Zucker erwärmen, Hefe hineinbröckeln und unter Rühren auflösen. 500 g Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefemilch hineingießen, mit etwas Mehl zum Vorteig verrühren.
- 3| Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.
- 4| 100 ml Milch erwärmen, mit 75 g Butter oder Diätmargarine in Flocken, 75 g Zucker und 1 Prise Salz zum Vorteig geben. Mit den Knethacken des Handrührgerätes zum glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt ca. 40 Minuten gehen lassen.
- 5| 75 g Zucker und Zimt mischen. Teig auf etwas Mehl zu einem Rechteck (ca. 35 x 50 cm) ausrollen. Teigplatte mit 50 g Butter oder Diätmargarine bestreichen und gleichmäßig mit Zimtzucker, bis auf 2 EL, bestreuen.
- 6| Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 7| Rosinen auf dem Teig verteilen. Teigplatte von der Längsseite her aufrollen, die Nahtseite nach unten legen und die Rolle in 3–4 cm breite Scheiben schneiden.
- 8| Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.
- 9| Eigelb und 1 EL Milch verquirlen, Brötchen damit bestreichen und mit dem restlichen Zimtzucker bestreuen. Im heißen Ofen 10–15 Minuten backen, vor dem Verzehr etwas abkühlen lassen.



Rezept-Index

Frühstücksleckereien

| | |
|--------------------------------|----|
| Müsli „Exotik“ | 30 |
| Schichtjoghurt „Tropical“ | 32 |
| Beeren-Knusper-Müsli | 34 |
| Bananen-Pfannkuchen | 35 |
| Bauernfrühstück | 36 |
| Münchner Frühstück | 37 |
| Johannisbeerbrötchen | 38 |
| Frankfurter Brötchen | 40 |
| Apfeltoast | 41 |
| Konfettiquark | 42 |
| Honig-Zitronen-Frischkäse | 44 |
| Apfelaufstrich | 45 |
| Fruchtiger Hüttenkäse | 46 |
| Karotten-Meerrettich-Aufstrich | 47 |
| Schafskäse-Tomaten-Aufstrich | 48 |
| Melonenshake | 49 |
| Erdbeerbuttermilch | 50 |

Vorspeisen

| | |
|--|----|
| Crostini „Birne- Blauschimmelkäse“ | 52 |
| Crostini „Olive“ | 53 |
| Überbackenes Baguette mit Ananas und Ziegenfrischkäse | 54 |
| Gefüllte Datteln | 56 |
| Getrocknete Tomaten „hausgemacht“ | 57 |
| Gebratene, scharfe Rote Bete | 58 |
| Sauerkrautkühlein mit Schnittlauch-Dip | 59 |
| Blini mit Lachs | 60 |

| | |
|--|----|
| Bohnen „Kreta“ | 61 |
| Backofen-Karotten mit Tomaten-Knoblauch-Dip | 62 |
| Überbackene Zucchini | 63 |
| Ofenkäse mit fruchtigem Salat | 64 |
| Gebackener Mozzarella | 66 |
| Avocadospalten mit Kräutersalat | 67 |
| Fruchtiger Avocado- Mozzarella-Mix | 68 |
| Melonen-Käse-Vorspeise | 70 |

Salate und Snacks

| | |
|--|----|
| Rote-Bete-Birnen-Salat | 72 |
| Wintersalat | 74 |
| Feldsalat „Hongkong“ | 75 |
| Radicchio-Orangen-Salat mit Walnussdressing | 76 |
| Rotkohlsalat „Bangkok“ | 78 |
| Wirsingsalat | 79 |
| Nudelsalat mit Biss | 80 |
| Kartoffel-Kräuter-Salat | 81 |
| Toast Malta | 82 |
| Gebackene Mozzarella- Sandwiches | 83 |
| Käse-Schinken-Wrap | 84 |
| Rucola-Tomaten mit Honig-Ziegenfrischkäse | 85 |
| Gebackene Artischockenherzen | 86 |
| Gebackene Käse-Feigen | 87 |
| Tomatenmuffins | 88 |
| Feta-Pfirsiche | 90 |

Suppen

| | |
|---|-----|
| Kartoffelcremesuppe mit Lachsstreifen | 92 |
| Zwiebelsuppe | 94 |
| Paprika-Ingwer-Suppe | 95 |
| Tomaten-Paprika-Suppe „Mykonos“ | 96 |
| Winterwurzelsuppe | 97 |
| Süßkartoffelsuppe mit knusprigen Süßkartoffelchips | 98 |
| Hokkaidosuppe mit Apfel und Birne | 99 |
| Champignoncremesuppe mit Parmesan-Knusperle | 100 |
| Linseneintopf mit Mango | 102 |
| Erbsen-Creme-Suppe | 103 |
| Sauerkraut-Tomaten-Topf | 104 |
| Kresse-Creme-Suppe mit Paprika-Croûtons | 105 |
| Käseknödelsuppe | 106 |
| Minestrone | 108 |
| Gemüsebrühe „selbstgemacht“ | 110 |

Saucen, Dips und Dressings

| | |
|----------------------------------|-----|
| Dijon-Honig-Sauce | 112 |
| Cumberlandsauce | 113 |
| Tomatensauce „Diabolo“ | 114 |
| Oliven-Schafkäse-Sauce | 115 |
| Tomaten-Salsa | 116 |
| Orangen-Aioli | 117 |
| Sauerrahm-Dip | 118 |
| Frühlings-Dip | 119 |
| Zwiebel-Relish | 120 |

| | |
|--|-----|
| Orangen-Joghurt-Dressing | 121 |
| Frankfurter-Kräuter-Dressing | 122 |
| Zitronen-Vinaigrette | 124 |
| Tomaten-Basilikum-Dressing | 125 |
| Senf-Vinaigrette | 126 |

Hauptgerichte

Hauptgerichte mit Fleisch oder Geflügel

| | |
|---|-----|
| Hack-Lauch-Pfanne mit knusprigen Kartoffelwürfeln | 128 |
| Karotten-Hackfleisch-Frikadellen mit Ofenkartoffel und Senfdip | 129 |
| Rindfleisch-Ananas-Curry mit Reismudeln | 130 |
| Schweine-Hokkaido-Gulasch mit Curryreis | 131 |
| Knusperhähnchen mit rotem Püree | 132 |

Hauptgerichte mit Fisch

| | |
|---|-----|
| Rotbarsch mit fruchtigen Tomaten-Fenchel-Spaghetti | 134 |
| Lachs mit Paprikasauce und Gewürzreis | 136 |
| Kabeljau mit gratinierter Kartoffelhaube und gebackenen Tomaten | 137 |
| Schollenfilets mit gebratenem Radicchio und Knoblauchbrot | 138 |
| Indische Currygarnelen mit Broccolinudeln | 139 |

Hauptgerichte mit Ei

| | |
|---|-----|
| Kräuter-Käse-Pfannkuchen mit Kopfsalat | 140 |
| Jägerspätzle mit Endivien- Orangen-Salat | 141 |
| Eier mit Senfsauce und Pellkartoffeln | 142 |
| Ratatouillekuchen mit Tomatensauce | 144 |
| Kräuterrösti mit Schinken-Rahm-Sauce | 146 |

Vegetarische Hauptgerichte

| | |
|---|-----|
| Ofenkartoffel „Förster Art“ | 148 |
| Spanische Kartoffeltortilla | 150 |
| Spaghetti mit Limettenpesto | 151 |
| Reisbällchen mit Tomaten-Lauch-Gemüse | 152 |
| Möhrenpuffer mit Schafskäse | 154 |
| Rosenkohl und Maronen gratiniert mit Karottenrohkost | 156 |

Abendessen

| | |
|-------------------------------|-----|
| Angemachter Quark | 158 |
| Frischkäse-Bällchen | 159 |
| Tomatenaufstrich | 160 |
| Rote-Bete-Aufstrich | 161 |
| Thunfischaufstrich | 162 |
| Gefüllte Gurken | 163 |

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Russische Eier | 164 |
| Toast „Miami“ | 166 |
| Spiegelei-Brot | 167 |
| Käseschmarrn | 168 |
| Frühlingssalat | 169 |
| Lachsküchlein | 170 |
| Kartoffel-Kürbis-Pflanzerl | 172 |
| Winterpasta | 173 |
| Kürbis-Zwiebel-Quiche | 174 |
| Spaghetti-Pizza Margherita | 176 |

Desserts und Gebäck

| | |
|---|-----|
| Käse-Scones | 178 |
| Zwiebel-Schinken-Muffins | 179 |
| Käse-Lauch-Kuchen | 180 |
| Zucchini-Quiche | 182 |
| Käsekuchen | 184 |
| Bratpfelspeise | 185 |
| Zimtkirschen | 186 |
| Melonendessert mit Pistazienhonig | 187 |
| Zitronen-Joghurt-Creme | 188 |
| Krokantpudding | 189 |
| Karamellschnitten mit heißen Sauerkirschen | 190 |
| Rosinenbrötchen mit Zimt und Zucker | 192 |
| Bananenkuchen „Birgit“ | 194 |
| Kirsch-Pudding-Streusel-Kuchen | 195 |

Rat und Tat

Wichtige Adressen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Tel. 0228 3776600
www.dge.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ostmerheimer Straße 220
51109 Köln
Tel. 0221 89920
www.bzga.de

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.

Maximilianstraße 14
53111 Bonn
Tel. 0228 766060
www.rheuma-liga.de

Deutsches Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik e. V.

c/o Almut Müller
Berliner Straße 11c
15517 Fürstenwalde
www.dkgd.de

ZEK – Zentrum für Ernährungskommunikation, Diätberatung und Gesundheitspublizistik

Sven-David Müller
Berliner Straße 11c
15517 Fürstenwalde
www.svendavidmueller.de

Ernährungsinformationen im Internet

<http://gicht.gesund.org>

Das Portal rund um die Gicht

www.medizinfo.de/rheuma/purine/tabellen.htm

Lebensmitteltabellen für Purine und Harnsäure

www.imedo.de

Medizinlexikon im Internet

www.dkgd.de

Viele umfangreiche Broschüren zu Ernährung und Ernährungsumstellung zum download

www.bzga.de

Internetseite der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Informationen über eine gesunde Ernährungsweise

www.ernaehrung-und-bewegung.de

Internetseite der Plattform Ernährung und Bewegung (PEP) e. V., Informationen über gesunde Gewichtsreduktion

www.svendavidmueller.de

Informationen und Rezepte von Sven-David Müller

Autoreninfo

Bestsellerautor **Sven-David Müller** gehört zu den bekanntesten Ernährungs- und Diätexperten im deutschsprachigen Raum. Mehr als 100 Gesundheitsratgeber, die in zwölf Sprachen und einer Gesamtauflage von mehr als vier Millionen Exemplaren erschienen sind, stammen aus seiner Feder. Er ist Träger des Bundesverdienstkreuzes und des Ehrenkreuzes erster Klasse für Kunst und Wissenschaft der Albert Schweitzer Gesellschaft. Diese Auszeichnungen erhielt er für seine besonderen Verdienste um die Volksgesundheit, insbesondere im Bereich Ernährungsaufklärung.

Es ist Sven-David Müller ein Anliegen, die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Ernährungsmedizin und Diätetik einem breiten Publikum verständlich zu machen.

Christiane Weißenberger arbeitet als Diät- und Diabetesassistentin in Würzburg. Gemeinsam mit Sven-David Müller hat die zweifache Mutter bereits viele Ernährungsratgeber veröffentlicht und sich auf die Entwicklung neuer Rezepte spezialisiert.

Genuss statt Gicht!

Die Ernährungsexperten Sven-David Müller und Christiane Weißenberger rücken der Harnsäure-Überproduktion kochend zuleibe, indem sie den Betroffenen und ihren Familien eine purinarmede Kost im wahrsten Sinne des Wortes schmackhaft machen. Über 120 verlockende Rezepte für die ganze Familie haben sie zusammengetragen – jeweils versehen mit Nährwert- und Harnsäureangaben. Patienten und ihre Familien kommen so gar nicht auf die Idee, sie würden „Diät halten“ – sie verbinden einfach Leckeres mit Gesundem.

Alles Wissenswerte über eine harnsäuresenkende Ernährung in einem Buch:

- Gichtanfälle vermeiden
- Harnsäure mit der richtigen Ernährung im Zaum halten
- Geeignete Lebensmittel für Gichtpatienten
- Über 120 Rezepte für Genuss trotz Gicht. Pro Portion angegeben: Kilokalorien, Kilojoule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Harnsäure

„Mit über 120 abwechslungsreichen Rezepten machen Sven-David Müller und Christiane Weißenberger eine purinarmede Kost im wahrsten Sinne des Wortes schmackhaft.“
Frankfurter Allgemeine Zeitung

www.humboldt.de



**Gesund und lecker:
120 Rezepte für die
ganze Familie**