



Erhöhte Harnsäurewerte – Was soll ich essen, was besser nicht?

| | Was ist für Sie nicht empfehlenswert | Was ist für Sie empfehlenswert |
|--|---|--|
| Fleisch und Wurstwaren: | Innereien (Bries, Herz, Leber, Nieren) fettreiches Fleisch (Schweinebraten, Ente, Gans, Speck) fettreiche Wurst (Bratwurst, Mettwurst, Salami) | in begrenzter Menge fettarme Fleisch- und Wurstsorten (Hähnchen, Truthahn, Wild, mageres Kalb-Rind- und Schweinefleisch, Bierschinken, Corned beef, magerer Schinken) |
| Fischwaren: | Strikt zu meiden sind Stockfisch, Sardinen, Sprotten, Saibling, Forelle, Renke, Sardellen, Hering, Heilbutt, Anchovis, Hummer, Muscheln, Lachs, Thunfisch, Makrele, Bückling, Karpfen | in begrenzter Menge fettarme Fischarten (Hecht, Seezunge, Seelachs, Scholle, Kabeljau) |
| Fette und Öle: | größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Remoulade, Mayonnaise | vorzugsweise pflanzliche Fette und Speiseöle (Margarine, Distelöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl) |
| Eier: | fettreiche Eier- und Mehlspeisen | fettarme Eierspeisen, 2-3 Eier/Woche |
| Milch und Milchprodukte: | fettreiche Milch und Milchprodukte (Vollmilch, Sahne, Crème fraîche) fettreiche Käsesorten (>45% Fettgehalt) | fettarme Milchprodukte (Magermilch, Magerquark, Joghurt) fettarme Käsesorten (bis 45% Fettgehalt) |
| Gemüse, Salate: | Erbsen, Kichererbsen, weiße Bohnen, Linsen, getrocknete Pilze sind strikt zu meiden frische Steinpilze, grüne Bohnen, Grünkohl, Sellerie, Spargel, Spinat sind nur in begrenzter Menge erlaubt | Champignons, alle übrigen Gemüse- und Salatarten, Gurken, Kopfsalat, Kürbis, Rosenkohl, Sauerkraut, Tomaten |
| Kartoffeln: | Pommes frites, Bratkartoffeln | Kartoffelpüree, gepellte Kartoffeln |
| Obst: | | alle Arten |
| Nüsse: | in größeren Mengen | |
| Getreideprodukte (Brot/Teigwaren/Reis): | Roggen-, Weizenkeime, Sojamehl und-eiweiß, Bäckerhefe | alle Sorten, vorzugsweise Vollkornprodukte |
| Zucker, Süßigkeiten, Backwaren: | fettreiche Backwaren (z.B. Torten, Nußgebäck) | fettarme Süßigkeiten und Backwaren |
| Extrakte, Aufstriche: | Fleischextrakt, Hefewürzmittel, vegetarische Pasteten, Suppenwürfel | |
| Getränke: | Alkohol in größeren Mengen, Cola | Mineralwasser, Kaffee, Tee, Obstsaft Alkohol (bis 1 Glas Wein oder 1 Glas Bier pro Tag) |
| Art der Zubereitung: | fettreich (fritieren, marinieren, panieren) | kochen, dünsten, garen |