



schwindt & schneider
Fachärzte für Allgemeinmedizin

Ernährungs-Tipps bei Gichtanfall & Vorbeugung

Gut essen – Gicht im Griff

Prävention | Akupunktur | Chirotherapie | Naturheilverfahren | Ernährungsmedizin

Die richtige Ernährung kann bei einem Gichtanfall helfen und zukünftigen Anfällen vorbeugen. Achten Sie auf eine purinarme, ausgewogene Ernährung und eine gute Flüssigkeitszufuhr.



Ernährung bei akutem Gichtanfall

Entlasten – Entzündung reduzieren



Viel trinken

Mindestens 2–3 Liter Wasser oder ungesüßten Tee über den Tag verteilt trinken, um die Ausscheidung von Harnsäure zu fördern.



Leichte, basische Kost bevorzugen

Gemüse, Obst, Kartoffeln, Vollkornprodukte und Milchprodukte mit niedrigem Fettgehalt wählen.



Kleinere Mahlzeiten

Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen. Schwere, große Mahlzeiten vermeiden.



Purinreiche Lebensmittel meiden

Siehe Liste rechts (rot). Auf purinreiche Lebensmittel sowie Alkohol verzichten.



Wenig Salz & Alkohol meiden

Alkohol, besonders Bier und hochprozentiger Alkohol, können Anfälle auslösen. Auch salzreiche Kost einschränken.

Lebensmittel, die Sie meiden sollten (hoher Puringehalt)

- × Innereien (Leber, Niere, Hirn, Herz)
- × Fleischbrühe, Fleischsuppen, Soßen
- × Rotes Fleisch in großen Mengen (z. B. Rind, Lamm, Wild)
- × Fettiger Fisch (Hering, Makrele, Sardinen, Anchovis)
- × Schalentiere und Krustentiere (z. B. Muscheln, Garnelen)
- × Hülsenfrüchte in großen Mengen (z. B. Linsen, Erbsen, Bohnen)
- × Hefeextrakt, Marmite, Fleischextrakte
- × Alkohol, besonders Bier und Spirituosen
- × Zuckerhaltige Getränke (z. B. Limonaden, Fruchtsäfte)



Weitere wichtige Tipps

- Vermeiden Sie Crash-Diäten und Fastenkuren.
- Achten Sie auf eine gute Balance – keine extremen Verbote.
- Medikamente zur Senkung der Harnsäure regelmäßig einnehmen (nach ärztlicher Verordnung).
- Regelmäßige ärztliche Kontrollen helfen, Anfälle zu vermeiden.



Vorbeugung: So senken Sie Ihr Gichtisiko

Dauerhaft – Ausgewogen – Entlastend



Ausreichend trinken

2–3 Liter Wasser oder ungesüßten Tee täglich fördern die Harnsäureausscheidung.



Viel Gemüse & Obst

Vor allem basisches Gemüse wie Zucchini, Gurken, Brokkoli, Spinat, Paprika und Salate. Obst in Maßen (nicht zu viel Fruchtzucker).



Vollkornprodukte bevorzugen

Vollkornbrot, Haferflocken, Naturreis und Vollkornnudeln sind gute Wahl.



Milchprodukte wählen

Fettarme Milch, Joghurt und Käse können den Harnsäurespiegel senken.



Gesunde Fette nutzen

Pflanzliche Öle (z. B. Oliven-, Rapsöl), Nüsse und Samen in Maßen sind empfehlenswert.



Gesundes Körpergewicht anstreben

Übergewicht erhöht das Gichtisiko. Langsame Gewichtsreduktion ist ideal.



Regelmäßige Bewegung

Bewegung unterstützt den Stoffwechsel und hilft, das Gewicht zu regulieren.

Lebensmittel, die Sie bevorzugen sollten (niedriger Puringehalt)

- ✓ Gemüse (z. B. Karotten, Gurken, Tomaten, Zucchini, Brokkoli)
- ✓ Kartoffeln, Süßkartoffeln
- ✓ Obst (z. B. Äpfel, Birnen, Beeren, Kirschen in Maßen)
- ✓ Vollkornprodukte (z. B. Haferflocken, Vollkornbrot, Naturreis)
- ✓ Milchprodukte (fettarme Milch, Joghurt, Hüttenkäse, Käse)
- ✓ Eier
- ✓ Pflanzliche Öle (z. B. Olivenöl, Rapsöl)
- ✓ Nüsse und Samen (in Maßen)
- ✓ Viel Wasser, Kräuter- und Fruchtsäfte



Wann zum Arzt?

Bei akuten Beschwerden, häufigen Anfällen oder Unsicherheiten zu Ihrer Ernährung sprechen Sie uns bitte an.

Wir beraten Sie gerne individuell.



Telefon: 04141-67778
Fax: 04141-510852
E-Mail: praxis@schwindt-schneider.de
Internet: www.schwindt-schneider.de