Empfehlung bei erhöhter Harnsäure

Dr. Martin Fleischhauer
Facharzt für Allgemeinmedizin

Nahrungsmittelauswahl	Was ist für Sie nicht empfehlenswert?	Was ist für Sie empfehlenswert?
Fleisch- und Wurstwaren:	Innereien (Leber, Nieren, Bries) sind zu meiden Haut von Geflügel, fettes Fleisch und fette Wurstwaren	insgesamt täglich nicht mehr als 150 g Fleisch-und Wurstwaren, mindestens 2 fleischlose Tage in der Woche einplanen
Fischwaren:	zu meiden sind Ölsardinen, Hering, Makrele, Bückling, Haut vom Fisch	andere fettarme Arten in geringen Mengen
Fette und Öle:	größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Remoulade, Mayonaise	vorzugsweise pflanzliche Fette und Öle (z.B. Margarine. Distelöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl), sparsam verwenden
Eier:	fettreiche Eierspelsen	fettarme Eierspeisen
Milch und Milchprodukte:	fettreiche Milch und Milchprodukte (z. B. Sahne, Creme fraiche), fettreiche Käsesorten (> 45 % Fettgehalt)	fettarme Milchprodukte (z.B. Margerquark, Joghurt) fettarme Käsesorten (bis 45 % Fettgehalt)
Gemüse, Salate:	Hülsenfrüchte (Erbsen, weiße Bohnen, Linsen) und Sojabohnen sind zu meiden Steinpilze, Spinat, Schwarzwurzeln, Rosenkohl, Mais nur begrenzt	alle übrigen Gemüse- und Salatarten
Kartoffeln:	Pommes Frites, Bratkartoffeln	Pellkartoffeln
Obst:		alle Arten
Nüsse:	alle Arten in größeren Mengen	
Getreideprodukte (Brot-, Teigwaren, Reis):		bevorzugt Vollkornprodukte
Getränke:	alkoholische Getränke (auch Bier), größere Mengen Kaffee	Mineralwasser ($HCO3 > 1500$ mg/l). Nieren-, Blasen-, Früchtetees, verdünnte Zitrussäfte
Art der Zubereitung:	fettreich (z.B. fritieren, panieren, in Öl einlegen)	dünsten, dämpfen, kochen kurz braten. garen