

Einkaufsführer

## Richtig einkaufen bei Gicht

Für Sie bewertet: Über 900 Fertigprodukte und Lebensmittel

Bearbeitet von  
Karin Hofele

1. Auflage 2013. Taschenbuch. 120 S. Paperback

ISBN 978 3 8304 6073 2

Format (B x L): 10 x 16 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

nach der Diagnose Gicht heißt es, die Ernährungsgewohnheiten zu überdenken. Was kann bleiben, was sollte geändert werden? Vielleicht sind Sie jetzt verunsichert und befürchten, eine strenge Diät halten zu müssen. Das ist sicher nicht notwendig. Doch je nachdem wie Ihre bisherigen Ernährungsgewohnheiten aussehen, wird die eine oder andere Änderung erforderlich sein, um die Harnsäurewerte zu senken.

Doch was heißt das konkret für Sie? Welche Lebensmittel und Produkte sind für Sie geeignet, welche weniger? In diesem Ratgeber erhalten Sie alle wichtigen Informationen. Sie bekommen Tipps für den Einkauf, die Zubereitung der Speisen und das Essen außer Haus.

Ihr Nutzen: Wir haben Hunderte von Lebensmitteln und Fertigprodukte für Sie getestet. Das übersichtliche Bewertungssystem zeigt Ihnen auf einen Blick, was Sie problemlos genießen können und was eher nicht. Häufig wird der Einkauf auf die Schnelle erledigt. Vor allem Berufstätige hetzen nach Feierabend und kurz vor Ladenschluss in den Supermarkt. Da bleibt kaum Zeit, um Lebensmittel in Ruhe auszuwählen, und oft wird zu

einem Fertiggericht gegriffen. Nehmen Sie sich hin und wieder etwas Zeit für die Produktauswahl und nehmen Sie das Lebensmittel-Angebot kritisch unter die Lupe. Muss es ein Fertiggericht sein? Was steht auf der Zutatenliste? Wie hoch ist der Kalorien- oder Fettgehalt?

Eine gesunde Ernährung ist jedoch nicht nur von der Wahl der Speisen abhängig, sondern auch von der Zubereitung. Die Küchentipps zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Essen schonend und schmackhaft zubereiten können. Sie verpflegen sich häufig außer Haus? Die Ratschläge für Restaurantbesuche, Kantine oder Imbiss helfen Ihnen, die besten Speisen auszuwählen.

Viel Spaß beim gesunden und leckeren Essen!

Ihre Karin Hofele, im Februar 2013