

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](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei



Die Online-Fachbuchhandlung 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.



Einkaufs-Tabellen

Die folgenden Einkaufs-Tabellen enthalten über 900 Lebensmittel und Getränke, die Sie aus dem Supermarkt, dem Reformhaus oder dem Bioladen kennen. Durch die übersichtliche Bewertung sehen Sie auf einen Blick, ob ein Produkt für Sie geeignet oder eher ungeeignet ist.

So lesen Sie die Tabellen

In den nachfolgenden Tabellen finden Sie eine Vielzahl von gängigen Lebensmitteln mit ihrem Energiegehalt in Kalorien, dem Fettgehalt in Gramm und – so weit verfügbar – dem Harnsäuregehalt in Milligramm aufgeführt. Genau genommen enthalten Lebensmittel ja keine Harnsäure, sondern Purine. Der angegebene Wert gibt deshalb an, wie viel Milligramm Harnsäure der Körper aus den Nahrungspurinen herstellt, die im jeweiligen Lebensmittel enthalten sind. Bitte beachten Sie, dass die meisten Lebensmittel-Hersteller keine Angaben zum Harnsäure- beziehungsweise Puringehalt ihrer Produkte machen. In der Tabelle finden Sie deshalb an dieser Stelle einen Strich (–). Das bedeutet nicht, dass das Lebensmittel keine Purine enthält, es heißt vielmehr, dass keine Werte vorliegen. Orientieren Sie sich bei diesen Produkten an der Bewertung. Sie können zur Beurteilung außerdem einen Blick auf vergleichbare Produkte werfen, wenn dort Harnsäurewerte angegeben sind.

Die in den Tabellen angegebenen Werte sind Durchschnittswerte. Das gilt sowohl für frische unverarbeitete Lebensmittel wie Obst oder Gemüse als auch für verarbeitete Produkte. Bei Produkten mit Herstellerangabe beruhen die Werte auf Angaben der Hersteller und beziehen sich ausschließlich auf das genannte Produkt. Alle anderen Daten sind dem Bundeslebensmittelschlüssel (BLS 3.01) entnommen.

Die Lebensmittelindustrie bietet eine so große Fülle an Produkten an, dass es unmöglich ist, in einem solchen Einkaufsführer alle zu nennen. Sollten Sie Ihre Lieblingsprodukte in diesem Einkaufsführer nicht finden, so können Sie sie mithilfe der Tabellen trotzdem bewerten. Lesen Sie die Zutatenliste, suchen Sie in den Tabellen nach den einzelnen Bestandteilen und beurteilen Sie so Ihr Produkt.

Die Bewertung

Bei allen Lebensmitteln wurde für Sie überprüft, wie gut sie für die Ernährung bei Gicht und erhöhten Harnsäurewerten geeignet sind. Gut bewertet wurden solche Lebensmittel und Produkte, die eine sehr gute Nährstoffzusammensetzung bieten. Das heißt, sie liefern beispielsweise viele Vitamine und Mineralstoffe, wenig Fett, dafür aber reichlich Ballaststoffe und enthalten wenige oder keine Purine.

Bei der Bewertung fetthaltiger Lebensmittel wurde die Qualität des Fettes unter die Lupe genommen und entsprechend berücksichtigt. Gut oder sehr gut bewertet wurden außerdem die Lebensmittel, die besonders geeignet sind, um Übergewicht zu reduzieren beziehungsweise das Gewicht zu halten.

Es ist gut möglich, dass zwei Lebensmittel mit gleichem Harnsäurewert oder gleichem Kaloriengehalt eine unterschiedliche Bewertung erhalten oder ein Lebensmittel mit höherem Harnsäurewert besser bewertet wird.

Vollkornbrot hat beispielsweise einen höheren Harnsäurewert als Weißbrot. Da Vollkornbrot aber besser sättigt, wird davon in der Regel weniger gegessen, sodass die Purinaufnahme weniger hoch ausfällt, als es auf den ersten Blick erscheint. Darüber hinaus liefert Vollkornbrot deutlich mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe und bietet dadurch ein Plus.

Beim Fettgehalt der Produkte gibt es ähnliche Bewertungsunterschiede. So werden bei gleichem Fettgehalt Lebensmittel mit »guten« Fetten, z.B. Omega-3-Fettsäuren, besser bewertet als Lebensmittel mit weniger »guten« Fetten. Bei der Bewertung von fetthaltigen Lebensmitteln wurde berücksichtigt, dass manche Fettbestandteile Entzündungsreaktionen im Körper fördern und andere wiederum Entzündungsreaktionen bremsen können. Diese Entzündungsreaktionen sind bei einer Gichterkrankung natürlich nicht erwünscht.

Alle Kalorien- und Harnsäurewerte beziehen sich auf 100 Gramm (g) beziehungsweise 100 Milliliter (ml) des Lebensmittels. In einigen Fällen sind die Werte auf eine Portion bezogen, dies ist dann für Sie deutlich erkennbar. Bitte beachten Sie, dass für einige Produkte, vor allem Fertigprodukte, keine Harnsäurewerte vorliegen. Wenn Sie an dieser Stelle einen Strich (–) vorfinden, heißt dies nicht, dass das Produkt purinfrei ist, sondern lediglich, dass keine Daten vorliegen. Die Hersteller führen keine entsprechenden Untersuchungen durch. Orientieren Sie sich in diesen Fällen an der Bewertung durch den farbigen Pfeil.

WISSEN

Was die Symbole bedeuten

- ▲ Ein grüner Pfeil nach oben steht für erste Wahl. Mit diesen Lebensmitteln versorgen Sie Ihren Körper optimal mit wichtigen Nährstoffen und belasten gleichzeitig den Harnsäurestoffwechsel gar nicht oder nur wenig.
- ▶ Ein gelber Pfeil nach rechts kennzeichnet Lebensmittel mit einer nicht ganz optimalen Nährstoffzusammensetzung. Dennoch können Sie diese Lebensmittel und Produkte maßvoll genießen. Der Harnsäurestoffwechsel wird wenig bis mittel belastet.
- ▼ Einen roten Pfeil nach unten schließlich haben die Lebensmittel erhalten, die entweder einen hohen Purin gehalt, sehr viele Kalorien oder eine ungünstige Nährstoffzusammensetzung aufweisen. Lebensmittel, die so bewertet sind, sollten Sie nur selten und in kleinen Mengen genießen. Achten Sie darauf, mit sehr guten Produkten für Ausgleich zu sorgen.

Lieblingsessen erlaubt

Falls einige Ihrer Lieblingsspeisen weniger gut bewertet wurden, heißt das nicht, dass Sie in Zukunft komplett darauf verzichten müssen. Genießen Sie ganz bewusst ab und zu eine kleine Portion. Denn wenn Sie Ihr Lieblingsessen im Eifer der Diät ganz vom Speiseplan streichen, kann es leicht passieren, dass Sie nach einer Weile

WISSEN

Zeichenerklärung und Abkürzungen

(H)	Produkte sind über einen Heim-service erhältlich
(N)	Produkte sind im Naturkosthandel/ Bioladen erhältlich
(R)	Produkte sind in Reformhäusern erhältlich
kcal	Kilokalorien pro 100 Gramm Lebensmittel
Harnsäure	Harnsäuregehalt in Milligramm pro 100 Gramm Lebensmittel
Fett	Fettgehalt in Gramm pro 100 Gramm Lebensmittel
F.i.Tr.	Fettgehalt in der Trockenmasse
-	Es liegen keine Analysewerte vor. Das Produkt kann aber dennoch Purine enthalten, die im Körper zu Harnsäure umgewandelt werden! Bitte orientieren Sie sich an der Bewertung.

richtigen Heißhunger darauf bekommen und gleich eine sehr große Portion zu sich nehmen. Wenn Sie gerne ein Steak essen, brauchen Sie auch darauf nicht zu verzichten. Statt eines 300-Gramm-Steaks sollte es jedoch nur ein 150-Gramm-Steak sein. Mit Folienkartoffeln dazu und einem üppigen Salat oder einer Gemüsebeilage wird es Ihnen bestimmt schmecken und Sie werden auch satt.

Genießen Sie Ihr Lieblingsgericht ganz in Ruhe! Essen Sie langsam, kauen Sie gut und – ganz wichtig: Essen Sie im Sitzen (niemals im Stehen oder Gehen), am besten an einem schön gedeckten Tisch in Gesellschaft. Und wenn Sie essen, machen Sie nichts anderes nebenbei! Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass die meisten Menschen viel größere Portionen essen, wenn sie nebenbei etwas anderes tun. Viele fühlen sich nach einem Essen im Gehen oder einem »Nebenbei-Essen« gar nicht gut gesättigt und könnten gleich wieder etwas essen. So fällt es viel schwerer, das Körpergewicht zu reduzieren oder zu halten.

Vergleichen Sie die Lebensmittel nur innerhalb einer Gruppe. Die Pfeilbewertung ist keine absolute Beurteilung. Sie stellt vor allem eine Rangfolge innerhalb der Lebensmittelgruppe dar. Der Vergleich von Lebensmitteln unterschiedlicher Gruppen kann anhand der angegebenen Harnsäure- und Kalorienwerte erfolgen.

Milch & Co.

Milch, Joghurt und Quark sind purinfrei und gehören deshalb täglich auf Ihren Speiseplan. Sie liefern wertvolles Kalzium und sind eine gute Eiweißquelle. Käse enthält nur wenige Purine und ist damit der Brotsbelag der Wahl. Bevorzugen Sie eher magere Sorten!

Sojagetränke, -joghurt und andere Milchersatzprodukte liefern reichlich pflanzliches Eiweiß und können bei Milchallergie oder -unverträglichkeit eine Alternative sein. Im Gegensatz zu Milch oder Joghurt enthalten Sojaprodukte jedoch Purine und sollten bei Gicht deshalb nicht in größeren Mengen auf dem Speiseplan stehen. Produkte auf Hafer- oder Reisbasis, z.B. Haferdrink, enthalten deutlich weniger Purine.

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller	kcal	Harnsäure	Fett
Milch und Milchprodukte					
▶	Actimel Classic 0,1 %	Danone	30	0	< 1
▶	Actimel Classic	Danone	70	0	2
▲	Activia Natur 3,5 % Fett	Danone	75	0	4
▲	Buttermilch		35	0	< 1
▶	Buttermilch mit Früchten		65	13	1
▶	Crème balance	Dr. Oetker	100	-	8
▼	Crème légère	Dr. Oetker	165	-	15
▼	Crème fraîche, 30 % Fett		275	0	27

Bewer-tung	Lebensmittel	Hersteller	kcal	Harn-säure	Fett
▼	Crème double/Schmand, 40% Fett		375	0	40
▲	Danacol Classic	Danone	40	-	1
▼	Erdbeer-Milchshake	McDonald's	75	-	2
►	Fruchtjoghurt Erdbeere	Optiwell	50	-	< 1
►	Früchtequark, mager		105	10	3
►	Früchtequark, 20% Fett		115	10	3
►	Fruchtmolke		65	1	< 1
►	Joghurt natur, 0,1 % Fett (mager)		35	0	< 1
►	Joghurt mit Früchten, 0,1 % Fett (mager)		70	1	< 1
▲	Joghurt natur, 1,5 % Fett (fettarm)		45	0	2
►	Joghurt mit Früchten, 1,5 % Fett (fettarm)		85	1	1
►	Joghurt mit Früchten und Süßstoff, 3,5 % Fett		70	11	3
►	Joghurt mit Früchten, 3,5 % Fett		105	8	3
▼	Joghurt mit Nuss, 3,5 % Fett		160	6	9
▲	Joghurt natur, 3,5 % Fett		70	0	4
▼	Joghurt natur, 10 % Fett (Sahnejoghurt)		120	0	10
▼	Joghurt mit Früchten, 10 % Fett (Sahnejoghurt)		155	8	9
►	Joghurt mit der Ecke, Schlemmer Erdbeere	Müller	100	-	3
▼	Joghurt mit der Ecke, Knusper Original	Müller	130	-	6
▼	Joghurt mit der Ecke, Knusper Himbeerzauber	Müller	135	-	5

EINKAUFSTABELLEN

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller	kcal	Harnsäure	Fett
▼	Jogolé Erdbeere 1,5 % Fett	Zott	85	-	1
►	Kaffeesahne, 20% Fett		205	0	20
►	Kakaomilch, 2% Fett	Landliebe	70	3	2
▲	Kefir, 3,5 % Fett		65	0	4
►	Kefir mit Früchten, 3,5 % Fett		100	1	3
►	Kondensmilch, 4% Fett		110	0	4
▲	Kräuterquark, 20% Fett		105	8	6
▲	LC1 Pur, 3,5 % Fett	Nestlé	75	0	4
►	LC1 Trinkjoghurt Vanilla, 2 % Fett	Nestlé	80	0	2
▼	Mascarpone		385	0	40
►	Milch, 0,1 % Fett (Magermilch)		35	0	<1
▲	Milch, 1,5 % Fett (fettarme Milch)		50	0	2
►	Milch, 3,5–3,8 % Fett (Vollmilch)		65	0	4
▲	Molke		25	0	<1
▲	Quark, Magerstufe		75	0	<1
▲	Quark, 20 % Fett		110	0	5
▼	Quark, 40 % Fett		160	0	11
►	Saure Sahne, 10 % Fett		110	0	11
►	Schafjoghurt pur Bio, 4 % Fett	Heirler (R)	95	0	6
▼	Schlagsahne, 30 % Fett		305	0	32
►	Ziegenjoghurt mild Bio, mind. 3,5 % Fett	Heirler (R)	65	0	4

Bewer-tung	Lebensmittel	kcal	Harn-säure	Fett
Käse				
▼	Appenzeller, 50 % F.i.Tr.	385	10	32
▼	Bavaria Blu, der Würzige, Bergader	450	–	44
►	Bergkäse, 45 % F.i.Tr.	385	10	30
►	Bonifaz Chili, Bergader	340	–	28
►	Brie, 45 % F.i.Tr.	285	10	22
▼	Brie, 60 % F.i.Tr.	360	10	33
▲	Butterkäse, 30 % F.i.Tr.	245	10	15
▼	Butterkäse, 60 % F.i.Tr.	380	10	35
▲	Camembert, 30 % F.i.Tr.	215	10	13
▼	Camembert, 60 % F.i.Tr.	375	10	34
►	Chester, 45 % F.i.Tr.	370	10	29
▲	Edamer, 30 % F.i.Tr.	255	10	16
►	Edamer, 40 % F.i.Tr.	315	7	23
►	Emmentaler, 45 % F.i.Tr.	385	7	30
▲	Frischkäse mit Kräutern, 40 % F.i.Tr.	145	0	10
▲	Frischkäse natur, 30 % F.i.Tr.	120	0	6
▲	Frischkäse natur, 50 % F.i.Tr.	200	0	17
▼	Frischkäse natur, 70 % F.i.Tr.	375	0	37
►	Gorgonzola, 45 % F.i.Tr.	325	0	28
▲	Gouda, 30 % F.i.Tr.	255	10	16
▼	Gouda, 45 % F.i.Tr.	365	10	31
►	Greyerzer, 45 % F.i.Tr.	380	10	30
▲	Körniger Frischkäse	105	9	4
►	Limburger, 20 % F.i.Tr.	185	32	9
►	Limburger, 45 % F.i.Tr.	285	18	22
►	Mozzarella	250	0	19