

Überreicht von


Stempel

Mit freundlicher Empfehlung von:

ALIUD PHARMA® GmbH

Gottlieb-Daimler-Straße 19 · 89150 Laichingen · Germany
Fon +49 7333 9651-0 · Fax +49 7333 9651-4000 · info@aliud.de

 Gesunde Kompetenz · www.aliud.de

Ein Unternehmen der  STADA
Arzneimittel

Es hilft, der Gicht Beine
zu machen.

Ausführlicher Ratgeber zum
Umgang mit Gicht, ihren Ursachen und
ihren Symptomen.

Inhaltsverzeichnis

EDITORIAL	4
.....	
WAS BEDEUTET GICHT?	
Gicht ist keine moderne Krankheit	6
Gicht ist eine Stoffwechselerkrankung	7
Ursachen und Formen	8
Beschwerden, Symptome und Folgeerkrankungen	10
Gicht kommt selten allein	11
.....	
DAS KANN IHR ARZT TUN, UM IHNEN ZU HELFEN	
Medikamente beim Gichtanfall	12
Medikamente gegen Hyperurikämie	13
.....	
DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN	
Ihr richtiges Gewicht	14
Kälte- und Wärmebehandlung	16
Halten Sie sich fit!	17
Gleich mitmachen!	18
.....	
WAS KANN MAN MIT ERNÄHRUNG ERREICHEN?	
Die purinarme Ernährung	20
Vorfahrt für Frisches	22
Trinken ja – Alkohol nein	24
Leckere Rezepte für Gichtkranke	25
.....	
NACHGESCHLAGEN	
Literaturempfehlungen	32
Das ALIUD PHARMA® Broschürenangebot	33
.....	
IMPRESSUM	34
.....	

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie selbst betroffen sind oder jemanden in Ihrem Umfeld haben, der an Gicht erkrankt ist, dann wissen Sie, wie schmerzhaft und wie beeinträchtigend diese Krankheit sein kann. Dabei kann es von den ersten Anzeichen bis zu den schwerwiegenden Symptomen recht schnell gehen, denn den eigentlichen Beginn bemerkt man meist gar nicht. Aber die Gicht hat eine Eigenschaft, die sie leichter ertragen lässt als andere Krankheiten: Man kann viel dagegen tun! Sie sollten sich also nicht Ihrem Schicksal ergeben, sondern aktiv werden. Durch die richtige Ernährung können Sie den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen, ein wenig Bewegung und regelmäßige Gewichtskontrolle helfen zusätzlich dabei.

Dieser Ratgeber möchte Sie bei Ihren Bemühungen um bessere Gesundheit unterstützen. Unser Tipp: Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor. Auch in kleinen Schritten können Sie Ihr Ziel erreichen und ohne Verzicht auf Spaß und Genuss dauerhafte Schäden vermeiden. Sollten Sie Fragen dazu haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Apotheker.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Mitmachen,
Mitkochen und Mitturnen!

Ihr ALIUD® PHARMA Gesundheitsteam und
Dr. med. Uwe Thäle, Facharzt für Orthopädie,
Sportmedizin, Naturheilverfahren, Chirotherapie,
Akupunktur und Schmerztherapie, Passau

Was bedeutet Gicht?

Gicht ist keine moderne Krankheit?

Schon im Mittelalter litten insbesondere die Wohlhabenden unter Schmerzattacken und Gichtknoten. Die Gicht wurde als Strafe für Prasserei und übermäßigen Alkoholgenuß angesehen, denn tatsächlich waren nur Menschen betroffen, die sich eine üppige Ernährung mit viel Fleisch und fettem Fisch leisten konnten. Berühmte Patienten waren z. B. Karl V., Heinrich VIII. oder Michelangelo. Damals versuchte man, durch Aderlass oder „schleimziehende Salben“ die Symptome zu lindern, später kamen die ersten Diätempfehlungen auf.

Heute ist die Gicht, bedingt durch unsere Lebensgewohnheiten, weit verbreitet. Ca. 20 % der Männer über 40 Jahre haben erhöhte Harnsäurewerte, Frauen erkranken meist erst nach den Wechseljahren und wesentlich seltener.



Gicht ist eine Stoffwechselkrankheit

Heute weiß man, dass eine Störung des Stoffwechsels für die Gicht verantwortlich ist. Zu den lebenswichtigen Bausteinen, die unser Körper braucht, gehören die Purine. Sie werden mit der Nahrung aufgenommen und auch vom Körper selbst gebildet. Das Endprodukt des Purinabbaus ist die Harnsäure, die normalerweise über die Nieren ausgeschieden wird. Beim Gichtkranken liegt eine Stoffwechselstörung vor, bei der die Harnsäure in erhöhter Konzentration im Organismus auftritt. Verantwortlich dafür sind eine verringerte Ausscheidung über die Nieren oder eine gesteigerte Bildung von Harnsäure im Stoffwechsel. Ein erhöhter Harnsäurespiegel liegt vor, wenn der Harnsäurewert 6,5 mg/dl und mehr beträgt. In diesem Fall spricht der Arzt von Hyperurikämie. Doch erhöhte Harnsäurewerte sind nicht mit Gicht gleich zu setzen. Zur Krankheit wird die Hyperurikämie erst, wenn noch andere Faktoren wie z. B. die erbliche Veranlagung oder die übermäßige Aufnahme von Purinen durch die Nahrung dazu kommen.

Die überschüssige Harnsäure im Blut bildet Kristalle, die sich hauptsächlich in Geweben mit geringer Durchblutung wie Gelenken, Sehnen oder Knorpel ablagern. Hier versuchen bestimmte weiße Blutkörperchen, diese Kristalle zu vernichten. Dabei gehen sie jedoch zugrunde und ihre Abbauprodukte lösen eine heftige Entzündung im umliegenden Gewebe aus – den akuten Gichtanfall.

Was bedeutet Gicht?

Ursachen und Formen

Grundsätzlich unterscheidet man die angeborene/erbliche primäre und die sekundäre Gicht, die als Folge anderer Erkrankungen auftritt (z.B. Leukämie oder als Folge einer Chemotherapie). Diese letztere Form ist eher selten.

Die primäre Form läuft in verschiedenen Stadien ab. Die erhöhten Harnsäurewerte werden meist gar nicht bemerkt, denn die Hyperurikämie ist völlig schmerzlos. Bleibt sie jedoch unbehandelt, kommt es früher oder später zum ersten Gichtanfall. Das Stadium der Auskristallisation der Harnsäure wird als Gicht bezeichnet. Spätestens jetzt ist es höchste Zeit, eine Behandlung zu beginnen und gleichzeitig die Ernährung umzustellen. Denn diese schmerzhaften Anfälle wiederholen sich sonst in Abständen von 6 bis 12 Monaten – die Gicht wird chronisch. Die Zeiträume dazwischen können ohne Beschwerden sein, doch die Therapie sollte unbedingt konsequent weiter geführt werden. Im letzten Stadium kommt es schließlich zu Gelenkveränderungen und Verdickungen an Schleimbeuteln und Sehnen.

Durch erbliche Vorbelastung steigt das Risiko einer Hyperurikämie (erhöhte Harnsäurewerte) drastisch an. Wenn in Ihrer Familie Fälle von Gicht vorkommen, sollten Sie daher Ihren Harnsäurespiegel besonders sorgfältig überwachen und in regelmäßigen Abständen prüfen lassen. Durch eine vernünftige Ernährung können Sie den Beschwerden vorbeugen. In ganz seltenen Fällen beruhen die Gichtanfälle auf einem Enzymdefekt. Hier muss immer medikamentös behandelt werden.



Es ist sinnvoll, zweimal jährlich die Harnsäurewerte überprüfen zu lassen. Denn Hyperurikämie wird kaum bemerkt und verursacht keine Schmerzen. Unbehandelt führt sie aber früher oder später zum Gichtanfall!

Beschwerden, Symptome und Folgeerkrankungen

Die erhöhte Harnsäurekonzentration besteht meist schon viele Jahre, bevor die ersten Beschwerden auftreten. In diesem Stadium spürt der Patient nichts von seiner Erkrankung – bis zum ersten Gichtanfall. Dieser kommt plötzlich, ohne jede Vorwarnung, meistens nachts. Patienten berichten von starken Schmerzen, die in einem Gelenk auftreten und so heftig sind, dass man selbst das Gewicht der Bettdecke nicht mehr erträgt. In ca. 50% aller Fälle ist der große Zeh die erste befallene Stelle, der Arzt nennt das Podagra. Nach Abklingen der Entzündung ist das Gelenk dann wieder voll funktionsfähig. Häufen sich diese Anfälle jedoch, werden das betroffene Gelenk und letztendlich der Knochen auf Dauer geschädigt und deformiert. Die Ablagerungen der Harnsäure (medizinischer Ausdruck: Uratkristalle) können an Gelenken, Bändern, Sehnen und auch am Knochen auftreten.

Diese Ansammlungen kapseln sich ein und bilden kleine Knoten, die oftmals gut zu tasten sind. Sie werden Tophi genannt. Sie lagern sich bevorzugt am Ohr und im Großzehengelenk ab, doch auch Haut- und Knochentophi sind häufig.

Ein weiteres Symptom kann die Entstehung eines Nierensteines sein. Das Risiko, Nierensteine zu bekommen, steigt mit Harnsäurewerten über 9 mg/dl drastisch an. Oft führen Nierensteine zu äußerst schmerzhaften Nierenkoliken. Dauerhaft erhöhte Harnsäurewerte schädigen insbesondere die Nieren. Die Kristallablagerungen verursachen immer wiederkehrende Entzündungen, die zu Narbenbildung und Verkalkung führen. Die Nieren können ihre lebenswichtige Funktion zur Entgiftung des Körpers nicht mehr richtig wahrnehmen, im Extremfall kommt es zum akuten Nierenversagen.

Gicht kommt selten allein

Gicht ist eine Wohlstandserkrankung. Wir essen zu viel, zu fett und zu kalorienreich. Die Folgen sind Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und Gicht. Sehr häufig treten diese Krankheiten in Kombination auf. So begünstigt Übergewicht auch die Erhöhung der Harnsäurewerte. Durch Diabetes und Bluthochdruck ist die Funktionsfähigkeit der Nieren eingeschränkt – sie können die überschüssige Harnsäure nicht mehr ausscheiden und werden weiter geschädigt. Das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt steigt rapide an.

Diesen fatalen Kreislauf von Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht (der Fachausdruck ist metabolisches Syndrom) gilt es zu durchbrechen. Denn schließlich ist diese Krankheitskette die häufigste Todesursache in Deutschland. Grund genug, sich zu bemühen, dass alle Werte im Normalbereich liegen. So erhöhen sich die Chancen auf ein genussvolles, gesundes und langes Leben.



Medikamente beim Gichtanfall

Beim akuten Gichtanfall wird schon seit mehr als 300 Jahren Colchicin eingesetzt. Es stoppt die akute Entzündung durch Inaktivierung der beteiligten weißen Blutkörperchen. Colchicin kann den Gichtanfall therapieren, senkt aber nicht die Harnsäurekonzentration. Es muss nach strengen Dosierungsvorschriften eingenommen werden. Zudem ist die Einnahme häufig mit Nebenwirkungen wie Übelkeit und Durchfall verbunden.

Eine gute Alternative zum Colchicin sind entzündungshemmende und schmerzlindernd wirkende Antirheumatika (NSAR), wie z. B. Acemetacin, Ibuprofen, Indometacin oder Naproxen. Auch Corticoide (Cortisonpräparate) hemmen die Entzündung und kommen lokal zum Einsatz.



Die Samen der Herbstzeitlose können bis zu 0,5% Colchicin enthalten. Selbst in getrockneten Pflanzenteilen bleibt es erhalten.

Medikamente gegen Hyperurikämie

Wenn Ihr Arzt bei Ihnen erhöhte Harnsäurewerte festgestellt hat, wird er mit Ihnen besprechen, ob auch medikamentös behandelt werden muss. Das gilt auch, wenn der erste Gichtanfall bereits erfolgt ist.

Zu jeder Therapie der Gicht gehört die Umstellung der Lebensgewohnheiten. Das gilt insbesondere für die Ernährung, denn nur so werden die besten Voraussetzungen für den Erfolg geschaffen. Der Überschuss an Harnsäure lässt sich mit Medikamenten behandeln. Es ist aber eine Dauertherapie, die vom Patienten Disziplin und Mitarbeit verlangt. Also, bitte auch in den beschwerdefreien Zeiten die Einnahme nicht vergessen. Nur durch konsequente, langfristige Senkung der Harnsäurewerte lassen sich die schwerwiegenden Folgen der Gicht vermeiden. Und noch etwas: Bitte informieren Sie Ihren Arzt über alle Medikamente, die Sie einnehmen. So können Sie sich eventuell auftretende Wechselwirkungen ersparen. Alle Medikamente sollten mit viel Flüssigkeit eingenommen werden.

Wichtige Arzneimittel zur Senkung des Harnsäurespiegels und damit zur Dauertherapie sind Allopurinol und Febuxostat, sogenannte Urostatika. Mit beiden Medikamenten haben die Ärzte langjährige Erfahrung.

Eine andere Gruppe bilden die Urikosurika. Sie erhöhen die Harnsäureausscheidung über die Nieren und verringern damit den Harnsäurespiegel im Blut. Bei eingeschränkter Nierenfunktion sind sie nicht geeignet. Wichtige Vertreter sind Benzbromaron oder Probenecid.

Ihr richtiges Gewicht

Übergewicht stellt einen erheblichen Risikofaktor für eine Vielzahl von Krankheiten dar – insbesondere Hyperurikämie und Gicht. Wenn dann noch eine erbliche Veranlagung besteht, steigt die Gefahr, ein Gichtpatient zu werden, rapide an. Das Körpergewicht bewertet man anhand des Body-Mass-Index (BMI). In dieser Tabelle können Sie an der Schnittstelle zwischen Gewicht und Körpergröße ablesen, ob und wie viel Sie abnehmen sollten.

Wenn Sie abnehmen wollen, reicht ein Gewichtsverlust von ca. 500 Gramm pro Woche völlig aus. Für Gichtkranke ist eine Nulldiät sogar gefährlich, denn durch den Abbau der Körperzellen kann sich der Harnsäurespiegel so stark erhöhen, dass es zum Gichtanfall kommt. Deshalb sollte eine Diät mindestens 1.200 Kalorien pro Tag enthalten. Dazu unbedingt viel trinken, mindestens 2 bis 2,5 Liter pro Tag.



DER BODYMASSINDEX

$$\text{BMI} = \frac{\text{KÖRPERGEWICHT IN KG}}{(\text{KÖRPERLÄNGE IN M})^2}$$

Gewicht in kg	Größe in cm								
	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90
40	18								
45	20	19	18						
50	22	21	20	18					
55	24	23	21	19	18	18			
60	27	25	23	22	21	20	19	18	
65	29	27	25	24	22	21	20	19	18
70	31	29	27	26	24	23	22	20	19
75	33	31	29	28	26	24	23	22	21
80	36	33	31	29	28	26	25	23	22
85	38	35	33	31	29	28	26	25	24
90	40	37	35	33	31	29	28	26	25
95	42	40	37	35	33	31	29	28	26
100	44	42	39	37	35	33	31	29	28
105	47	44	41	39	36	34	32	31	29
110	49	46	43	41	38	36	34	32	30
115		48	45	42	40	38	35	34	32
120			47	44	42	39	37	35	33
125			49	46	43	41	39	37	35
130				48	45	42	40	38	36
135					47	44	42	39	37
140					48	46	43	41	39
145						47	45	42	40
150						49	46	44	42
155							48	45	43
160							49	47	44
165								48	46

DER IDEALE BMI HÄNGT VOM ALTER AB.

Folgende Tabelle zeigt die empfohlenen BMI-Werte für verschiedene Altersgruppen:

Alter	BMI
19 – 24 Jahre	19 – 24
25 – 34 Jahre	20 – 25
35 – 44 Jahre	21 – 26
45 – 54 Jahre	22 – 27
55 – 64 Jahre	23 – 28
> 64 Jahre	24 – 29

BMI-KLASSIFIKATION.

Klassifikation	m	w
Untergewicht	< 20	< 19
Normalgewicht	20 – 25	19 – 24
Übergewicht	25 – 30	24 – 30
Adipositas	30 – 40	30 – 40
massive Adipositas	> 40	> 40

Kälte- und Wärmebehandlung

Hier gilt als Grundsatz: Das akut entzündete Gelenk reagiert positiv auf Kälte, das chronisch schmerzende Gelenk mag Wärme. Zur Kältetherapie haben sich Kaltwasseranwendungen, z. B. nach Kneipp, bewährt. Auch kalte Wickel oder Quarkpackungen wirken besonders auf das schmerzende Knie wohltuend.

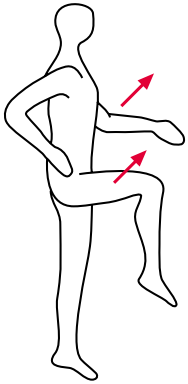
Wärmeanwendungen können als heiße Bäder, Wickel oder Sonnenbäder erfolgen. Beliebt ist inzwischen wieder ein altes Hausrezept: der warme Heublumensack. Zusätzlich wirkt Wärme entspannend auf die Muskulatur, die durch Fehlbelastungen und -haltungen oft verkrampft ist. Probieren Sie aus, was Ihnen gut tut – und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

Halten Sie sich fit!

Zum einen hilft Ihnen Bewegung, Ihr Wunschgewicht schneller zu erreichen. Zum anderen unterstützt sie aber auch den Stoffwechsel, so werden Abbauprodukte wie die Harnsäure schneller ausgeschieden. Körperliche Übungen wie z. B. Gymnastik können also zur Verminderung der Harnsäure im Blut beitragen und gleichzeitig die Gelenkfunktion aufrecht erhalten. Geeignete Sportarten für Gichtkranke sind Wandern, Radfahren, Walking, Schwimmen in warmem Wasser und natürlich Gymnastik. Sportliche Aktivitäten, die mit hoher Gewichts- oder Gelenkbelastung einhergehen, sind eher ungünstig. Sehr gut, wenn Sie jetzt wieder regelmäßig trainieren. Aber bitte dabei viel trinken. Und hüten Sie sich vor „zu viel des Guten“. Auch Überanstrengung kann einen Gichtanfall auslösen!

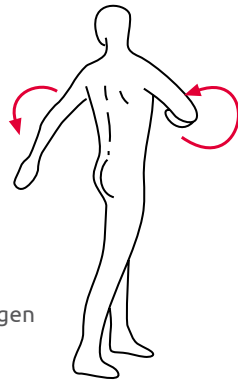


Gleich mitmachen



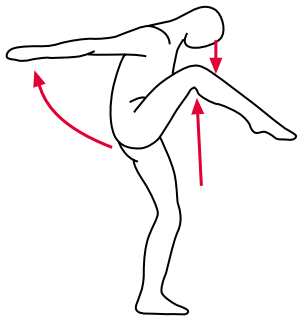
1. AUFWÄRMEN

Auf der Stelle laufen, Arme diagonal mitschwingen lassen.
5 – 10 Minuten



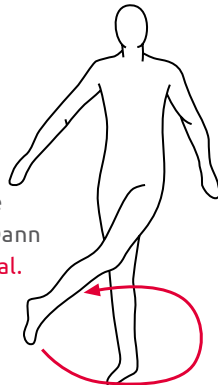
2. RUMPFDREHEN

Den Rumpf nach links und rechts hinten drehen, beide Arme schwingen mit. **Jede Seite 5 – 10 mal.**



3. KNEE-AN-DIE-STIRN

Im Wechsel das angezogene linke und rechte Knie an die Stirn bringen. Die Arme schwingen gleichzeitig nach hinten. **Jede Seite 10 mal.**



4. FUSS-SCHWINGEN

Mit dem rechten Bein um das linke Bein vor und zurück schwingen. Dann das andere Bein. **Jede Seite 10 mal.**



Was kann man mit Ernährung erreichen?

Die purinarme Ernährung

Hyperurikämie und Gicht lassen sich von den betroffenen Patienten sehr gut in den Griff bekommen: durch purinarme Kost. Damit wird die Zufuhr für die Bildung von Harnsäure gebremst, die Werte sinken.

Eigentlich ist es ganz einfach: Es gilt, purinreiche Lebensmittel zu meiden und purinarme zu bevorzugen. In der nachfolgenden Tabelle sehen Sie auf einen Blick, wie viel Harnsäure in dem jeweiligen Lebensmittel enthalten ist. Als Faustregel gilt: 500 mg pro Tag (bzw. 3.000 mg pro Woche) sollten nicht überschritten werden.

Die früher verordnete, streng purinarme Kost mit nur 120 mg Harnsäure ist kaum durchzuhalten. Besser wirkt eine Diät, die kleine Sünden erlaubt, aber konsequent eingehalten wird – auch in den Zeiten ohne Beschwerden.



PURIN-/HARNSÄUREGEHALT IN LEBENSMITTELN (essbarer Anteil)

Gut geeignet da purin- und harnsäurefrei bzw. sehr purinarm		
Lebensmittel	Menge	Harnsäure in mg
Trinkmilch, Buttermilch, Joghurt,	1 Glas, 200 ml	0
Emmentaler Käse	1 Scheibe, 30 g	3
Ei	60 g	3
Tomate	mittelgroß, 80 g	8
Brötchen	50 g	20
Apfel	150 g	23
Grapefruit	200 g	30
Reis, poliert und gekocht	150 g	38

In Maßen geeignet da mittlere Purin- und Harnsäuremengen enthalten sind		
Lebensmittel	Menge	Harnsäure in mg
Weißkohl	200 g	40
Spargel	200 g	50
Lauch	200 g	80
Spinat	200 g	100
Schollenfilet	200 g	130
Fleisch (Huhn, Rind, Schwein, Kalb; roh)	100 g	140 – 170

Nicht geeignet da große Purin- und Harnsäuremengen enthalten sind		
Lebensmittel	Menge	Harnsäure in mg
Makrele, geräuchert	100 g	170
Hähnchen, gegrillt	100 g	240
Innereien (Leber, Nieren)	100 g	210 – 360
Ölsardinen	100 g	350
Sprotten	100 g	500
Kalbsbries	100 g	900

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Vorfahrt für Frisches

Eine Ernährungsumstellung bedeutet nicht den völligen Bruch mit lieb gewonnenen Essgewohnheiten. Viel wirkungsvoller ist es, bewusster zu essen und sich an den Erfolgen zu freuen, wenn man schrittweise die Ernährung verändert. Frische, vollwertige Kost sollte der Hauptbestandteil Ihres Speiseplans werden. Viel Obst und Gemüse, Quark und Joghurt ersetzen langsam Fertiggerichte und üppige Fleischportionen. Greifen Sie zu Vollkornbrot statt zu weißem Mehl, und statt Chips oder Crackern probieren Sie mal exotische Früchte (z. B. Litschis oder Physalis) oder Mixed Pickles.



FÄLLT ES IHNEN SCHWER, AUF FLEISCH ZU VERZICHTEN? HIER EIN PAAR TIPPS:

- Tofu gibt es in vielen Geschmacksrichtungen, geräuchert schmeckt er wie Wurst aus dem Rauch, man kann ihn wie ein Schnitzel braten oder wie Gulasch zubereiten.
- Im Reformhaus erhalten Sie vegetabile Brotaufstriche, die wie Leber-, Teewurst oder Schmalz schmecken.
- Genauso gibt es Mortadella, Leberkäse und Frikadellen (aus Grünkern), die sehr herzhaft sind, aber kein Fleisch enthalten.
- Austernpilze, mit Knoblauch angebraten, ersetzen ein Schnitzel oder lassen sich statt einer Hackfleischfüllung verwenden.
- Speckwürfel im Krautsalat können Sie durch geröstete Sesamsamen ersetzen.

Das Essen soll Ihnen weiterhin Freude machen. Versagen Sie sich deshalb nicht jeden Genuss, sondern gehen Sie kreativ mit Ihren Möglichkeiten um. Probieren Sie doch mal etwas Neues, eine Käsesorte, die Sie nicht kennen, ein ungewohntes Rezept oder stöbern Sie mal im Bioladen nach unbekanntem Appetithappen.

Was kann man mit Ernährung erreichen?

Trinken ja – Alkohol nein

Jeder Mensch sollte täglich mindestens 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Menschen mit Hyperurikämie und Gicht sollten diese Menge noch überschreiten, 2,5 Liter wären ideal. Die vermehrte Aufnahme von Flüssigkeit „verdünnt“ die Harnsäure im Blut, und es bilden sich so weniger Kristalle. Viel Trinken unterstützt außerdem die Nieren bei ihrer Ausscheidungstätigkeit. Das Risiko von Nierensteinen und Nierenversagen sinkt.

Sind Sie sicher, dass Sie genug trinken? Meistens ist es viel weniger, als man glaubt.

Besonders kritisch sollten Gichtpatienten mit Alkohol umgehen. Alkoholgenuss führt zu einer Ansäuerung des Blutes, die Nieren scheiden weniger Harnsäure aus, es kommt zur Kristallbildung. So erklärt es sich, dass Gichtanfälle häufig nach kulinarischen Gelagen mit viel Alkohol auftreten. Zudem enthält Bier (auch alkoholfreies Bier!) viel Purine. Wenn Sie also aus besonderem Anlass anstoßen möchten, greifen Sie lieber zu Wein oder Sekt. Aber auch das bitte nur in Maßen.



Leckere Rezepte für Gichtkranke

JOHANNISBEERBRÖTCHEN ZUM FRÜHSTÜCK

ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN

2 Sonnenblumenkernbrötchen
4 EL Magerquark 80 g
2 EL Frischkäse, fettreduziert 40 g
1/2 Vanilleschote
Rote Johannisbeeren, frisch oder tiefgekühlt..... 200 g
Süßstoff

ZUBEREITUNG (ca. 20 Minuten)

Den Quark und den Frischkäse mit einem Schneebesen zu einer cremigen Masse verrühren. Falls nötig, etwas kohlenensäurehaltiges Mineralwasser hinzufügen. Die Vanilleschote auskratzen und das Mark unter die Quark-Käse-Masse rühren. Die Johannisbeeren waschen und verlesen. Tiefkühlware auftauen lassen. Einige Beeren beiseite legen und den Rest mit einer Gabel zerdrücken oder mit einem Pürierstab zerkleinern. Das Johannisbeermus unter die Quark-Käse-Masse rühren. Falls nötig, mit flüssigem Süßstoff abschmecken. Die Brötchen halbieren und die Johannisbeermasse auf den Hälften verteilen. Die belegten Brötchen mit den übrigen Johannisbeeren verzieren.

EINE PORTION ENTHÄLT

Kilokalorien/Kilojoule 350/1463
Eiweiß 20 g
Fett 5 g
Kohlenhydrate 48 g
Harnsäure 98 mg
Ballaststoffe 8 g



VOLLFRUCHTMÜSLI ZUM FRÜHSTÜCK

ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN

2 Kiwis	120 g
1/2 Galia-Melone.....	200 g
2 gehäufte EL tiefgefrorene Heidelbeeren.....	60 g
4 EL Haferflocken	
2 Becher Naturjoghurt, 1,5 % Fett	300 g
Süßstoff oder Zucker nach Belieben	
1 Glas Grapefruitsaft.....	200 ml

ZUBEREITUNG (ca. 10 Minuten)

Die Kiwis schälen und würfeln, aus der Melone kleine Kugeln ausstechen oder ebenfalls Würfel schneiden. Kiwi und Melone mit den Heidelbeeren, den Haferflocken und dem Joghurt vermischen. Das Müsli mit dem Süßungsmittel abschmecken und den Grapefruitsaft unterrühren.

EINE PORTION ENTHÄLT

Kilokalorien/Kilojoule	285/1191
Eiweiß	10 g
Fett	4 g
Kohlenhydrate	46 g
Harnsäure	119 mg
Ballaststoffe	6 g



KÖRNIGE LAUCHCREMESUPPE ZUM MITTAG

ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN

2 kleine Stangen Lauch	200 g
2 TL Maiskeimöl	10 ml
1 Frühlingszwiebel.....	40 g
4 EL geschrotetes Getreide, z. B Dinkel.....	40 g
Gemüsebrühe	400 ml
Fluoridiertes Jodsalz	
Pfeffer	
1/2 Bund Schnittlauch	
4 EL Kondensmilch, 7,5 % Fett.....	60 ml
2 gehäufte EL Frischkäse, fettreduziert	60 g

ZUBEREITUNG (ca. 45 Minuten)

Den Lauch putzen und längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in fingerdicke Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und den Lauch und die Frühlingszwiebel darin kurz andünsten. Einige Lauchringe beiseite stellen. Das geschrotete Getreide sowie die Gemüsebrühe dazugeben und alles 20 bis 25 Minuten köcheln lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer sowie dem in Röllchen geschnittenen Schnittlauch würzen und die Suppe pürieren. Die Kondensmilch mit dem Frischkäse verrühren und die Suppe mit dieser Mischung binden. Nochmals abschmecken, anrichten und mit den übrigen Lauchringen garniert servieren.

EINE PORTION ENTHÄLT

Kilokalorien/Kilojoule	247/1033
Eiweiß	11 g
Fett	12 g
Kohlenhydrate	21 g
Harnsäure	63 mg
Ballaststoffe	6 g



ZUCCHINI-PILZ- RAGOUT ZUM MITTAG

ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN

1 Zwiebel.....	60 g
1 Knoblauchzehe	
1 Zucchini.....	300 g
Champignons.....	200 g
2 TL Olivenöl.....	10 ml
Grob gemahlener Pfeffer	
Gekörnte Gemüsebrühe	
6 EL Kondensmilch, 7,5 % Fett.....	90 ml
1 Bund Schnittlauch	

ZUBEREITUNG (ca. 20 Minuten)

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den Zucchini putzen, waschen und in dicke Stifte schneiden. Die Champignons putzen, ggf. waschen und in Scheiben schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin goldgelb andünsten. Die Zucchini- und Pilzstücke dazugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Pfeffer und der gekörnten Brühe würzen, die Kondensmilch dazu gießen und kurz einkochen lassen. Den Schnittlauch waschen, trockenschwenken und in feine Röllchen schneiden. Vor dem Servieren über das Zucchini-Pilz-Ragout streuen.

EINE PORTION ENTHÄLT

Kilokalorien/Kilojoule	168/702
Eiweiß	9 g
Fett	9 g
Kohlenhydrate	11 g
Harnsäure	113 mg
Ballaststoffe	5 g



OBSTSPIESSE MIT JOGHURTDEKOR UND ZIMT ALS DESSERT

ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN

Erdbeeren	200 g
Karambole (Sternfrucht).....	120 g
2 Kiwis	120 g
2 Pfirsiche	ca. 240 g
1 Birne	140 g
2 TL Zitronensaft	10 ml
1 Becher Naturjoghurt, 1,5 % Fett	150 g
Flüssiger Süßstoff	
1 Vanilleschote	
1 TL Zimt	
4 Holzspieße	

ZUBEREITUNG (ca. 15 Minuten)

Das Obst waschen, nur die Kiwis schälen, und alles in kleine Stücke schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln und abwechselnd auf die Spieße stecken. Die Vanilleschote auskratzen. Den Joghurt mit dem Süßstoff und dem Vanillemark verrühren und über die Fruchtspieße ziehen. Mit Zimt bestreut servieren.

EINE PORTION ENTHÄLT

Kilokalorien/Kilojoule	224/936
Eiweiß	6 g
Fett	2 g
Kohlenhydrate	40 g
Harnsäure	62 mg
Ballaststoffe	9 g

PIKANTER GEMÜSE-DRINK ALS DESERT

ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN

2 Becher Naturjoghurt, 1,5 % Fett.....	300 g
Gemüsesaft.....	200 ml
Fluoridiertes Jodsalz	
Gemahlener Pfeffer	
Cayennepfeffer	
Rosenpaprika	
2 Sträußchen Petersilie	

ZUBEREITUNG (ca. 10 Minuten)

Den Joghurt mit dem Gemüsesaft verquirlen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken, leicht salzen. Die Petersilie waschen, trockenschwenken und fein hacken. Den Glasrand eines Glases befeuchten, in die Petersilie drücken und so verzieren. Den fertigen Gemüse-Drink einfüllen.

EINE PORTION ENTHÄLT

Kilokalorien/Kilojoule	91/380
Eiweiß	6 g
Fett	2 g
Kohlenhydrate	10 g
Harnsäure	16 mg
Ballaststoffe	1 g



MÖHREN-APFEL-SHAKE ALS DESSERT

ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN

Milch, 1,5 %.....	120 ml
Möhrensaft.....	250 ml
Apfelsaft.....	120 ml
Fluoridiertes Jodsalz	
Geriebene Muskatnuss	
Gemahlener weißer Pfeffer	

ZUBEREITUNG (ca. 5 Minuten)

Die Milch mit dem Möhren- und Apfelsaft verquirlen. Mit den Gewürzen abschmecken, leicht salzen und kühl servieren.

EINE PORTION ENTHÄLT

Kilokalorien/Kilojoule	69/288
Eiweiß	3 g
Fett	1 g
Kohlenhydrate	11 g
Harnsäure	14 mg
Ballaststoffe	3 g

Alle Rezepte sind aus dem Buch „Ernährungsratgeber Gicht: Genießen erlaubt“ von Sven-David Müller und Christiane Weißberger (siehe auch LITERATUREMPFEHLUNGEN).

Literaturempfehlungen

ERNÄHRUNGSRATGEBER GICHT:
GENIESSEN ERLAUBT
Sven-David Müller,
Christiane Weißenberger



Schlütersche
ISBN: 978-3-89993-874-6

PURINARM GENIESSEN BEI GICHT:
MIT GEZIELTER ERNÄHRUNG
DEN HARNSÄURESPIEGEL NATÜRLICH
SENKEN
Angelika Ilies



Südwest Verlag
ISBN: 978-3-517-08244-8

RICHTIG EINKAUFEN BEI GICHT:
FÜR SIE BEWERTET: ÜBER 1000
FERTIGPRODUKTE UND LEBENSMITTEL
Karin Hofele



Trias
ISBN: 978-3-8304-6073-2

Das ALIUD PHARMA® Broschürenangebot

ALIUD PHARMA® bietet eine große Auswahl an praktischen Patientenratgebern zu vielen Erkrankungen mit verständlichen Informationen und vielen wertvollen Tipps für den Alltag. Das gesamte ALIUD PHARMA® Broschürenangebot finden Sie unter www.aliud.de.

BLUTHOCHDRUCK
Ein Ratgeber für Betroffene.

BLUTHOCHDRUCK-TAGEBUCH

CHOLESTERIN
Ein Ratgeber für Betroffene.

DEPRESSION, BIPOLE ERKRANKUNG UND MANIE
Ein Ratgeber für Betroffene und deren Angehörige.

DIABETES
Ein Ratgeber für Betroffene und deren Angehörige.

DIABETES-TAGEBUCH

EREKTILE DYSFUNKTION
Ein Ratgeber für Betroffene.

FRAUENGESUNDHEIT
Ein Ratgeber von A bis Z zur Frauengesundheit.

PROSTATAERKRANKUNGEN
Rechtzeitig erkennen und erfolgreich behandeln.



HERAUSGEBER

ALIUD PHARMA® GmbH
Gottlieb-Daimler-Straße 19
89150 Laichingen

VERANTWORTLICH

ALIUD PHARMA® GmbH

REDAKTION

ALIUD PHARMA® GmbH

TEXT

Dr. med Uwe Thäle
Facharzt für Orthopädie
Nibelungenplatz 1
94032 Passau

GESTALTUNG

SCHAFFHAUSEN COMMUNICATION GmbH
Völckersstraße 40
22765 Hamburg

Die Inhalte dieser Broschüre sind sorgfältig recherchiert und erarbeitet. Dennoch kann aus rechtlichen Gründen keine Haftung oder Gewähr übernommen werden.
Stand: April 2016.

Bei Neuregelungen durch die Gesundheitsreform fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

1. Auflage April 2016