GESUNDHEITS-
INFORMATIONS-ZENTRUM

INFORMATION: ERNÄHRUNG

MITTELPUNKT MENSCH

PURIN-ARM ESSEN

INFORMATION
UND BERATUNG
RUND UMS ESSEN
BEI ERHÖHTER
HARNSÄURE
UND GICHT

GIZ – Die Service-Einrichtung
der Salzburger Gebietskrankenkasse
www.sgkk.at

GKK
SALZBURG

BEWUSST ES
KANN VIEL B

MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG DE

Ein zu hoher Harnsäurespiegel (Hyperurikämie) im Blut führt über die Jahre zur Gicht, die zahlreiche Folgeerkrankungen nach sich ziehen kann. Weiters stellt sie einen Risikofaktor bei der Entstehung von Herz- und Gefäßerkrankungen dar.

Die Harnsäure ist ein Abbauprodukt im Eiweißstoffwechsel und kann im Organismus nicht mehr abgebaut bzw. ausreichend ausgeschieden werden.

SSEN
EWIRKEN.

EN STOFFWECHSEL BEEINFLUSSEN

Sie lagert sich in Form von Harnsäurekristallen in Gelenken, Gewebe und/oder Nieren ab und bewirkt langfristig Organschäden.

Bei leicht erhöhten Harnsäurewerten ist eine Ernährungsumstellung völlig ausreichend, um die Stoffwechsellage wieder in den Griff zu bekommen. Bei einem akuten Gichtanfall oder bei Harnsäurewerten um 8 mg/dl Blut ist zusätzlich eine medikamentöse Therapie notwendig.

SO SENKEN S
DEN HARNSÄ

TIPPS FÜR DIE GESUNDE ERNÄHRU

- **Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter zuckerfreie Getränke**: je mehr Sie trinken, umso schneller sinkt die Harnsäurekonzentration im Harn und Sie schützen sich vor Nierensteinen. Die besten Durstlöscher sind Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees und zwischendurch ab und zu ein Glas gut verdünnter (1:3), naturreiner Fruchtsaft.

- **Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum stark ein:** Alkohol hemmt die Harnsäureausscheidung. Bier sollten Sie gänzlich streichen, denn es enthält Purine (auch die alkoholfreien Sorten).

- **Schränken Sie Ihren Fleisch- und Wurstkonsum ein:** essen Sie maximal zweimal pro Woche eine Kinderportion Fleisch und höchstens 100 g Wurst. Dafür sollten Sie einmal pro Woche Fisch und an den restlichen Tagen fleischfreie Gerichte mit viel Gemüse, Salat und Milchprodukte genießen. Sojaprodukte sind nicht geeignet, denn sie enthalten ebenfalls Purine.

SIE
ÄURESPIEGEL.

NG

- **Versuchen Sie bei Übergewicht langsam abzunehmen:** einseitige Diäten und strenges Fasten verschlechtern bereits erhöhte Harnsäurewerte und können einen Gichtanfall auslösen. Mehr Bewegung im Alltag und Ausdauersportarten bringen den Stoffwechsel wieder in Gang und unterstützen die Gewichtsreduktion.

INFOS & LITERATUR

Harnsäueretabelle
und Rezepte:
www.sgkk.at

NEHMEN SIE IHRE ERNÄHRUNG ERNST. DAS IST DER ERSTE SCHRITT.

VEREINBAREN SIE EINEN PERSÖNLICHEN GESPRÄCHSTERMIN

Ihre Ansprechpartnerin für Ernährungs- und Diätberatung
Gabriele Scheberan
Diätologin

Tel: 0662-8889-8125 und -8126
E-Mail: ernaehrung@sgkk.at

BEWUSST ES
KANN VIEL B

IHRE PERSÖNLICHE CHECKLISTE

WIE RICHTIGES ESSEN HELFEN KANN

Meiden: Stark purinreich	Selten u Purinrei
Innereien	Fleisch
Haut von Fisch	Fisch
Haut von Geflügel	Wurst
Kruste von Fleisch (Braten)	Fleischs
Geräucherte Fische	Fleischs -pulver
Geselchtes und Geräuchertes	Hülsenf (Erbsen, Linsen,
Krusten- und Schalen-tiere (Muscheln, Krebse)	
Bier	

Notieren Sie sich hier die **wichtigsten Fragen** oder was Sie nicht vergessen möchten. Das hilft Ihnen bei einem **Gespräch mit uns.**

Impressum:
f.d.l.v.: Salzburger Gebietskrankenkasse, Engelbert-Weiß-Weg 10 /
Text: Gabriele Scheberan / Gestaltung: die fliegenden fische werbeagentur gmbh /
Alle: 5020 Salzburg / Stand: Dezember 2012.

SSEN
EWIRKEN.

und wenig: ch	Zur täglichen Speiseplangestaltung: Purinarm/purinfrei
	Gemüse (außer Hülsenfrüchte)
	Obst
suppen	Milch und Milchprodukte
suppenwürfel/	Ei
rüchte	Getreide (Reis, Gries, Mehl etc.)
, Bohnen, Sojabohnen)	Getreideprodukte (Teigwaren, Brot, Gebäck etc.)
	Butter, Öle
	Zucker sparsam

GIZ

GESUNDHEITS-
INFORMATIONS-ZENTRUM

SO ERREICHEN SIE UNS

INFORMATION & KONTAKT

Gesundheits-Informations-
Zentrum der Salzburger
Gebietskrankenkasse
Engelbert-Weiß-Weg 10
5020 Salzburg

50 Meter hinter dem Bahnhof
Richtung Itzling, Buslinie 3,
Haltestelle Engelbert-Weiß-Weg,
Buslinien 1, 2, 5, 6, 23, 25 und
27, Haltestelle Hauptbahnhof

Tel: 0662-8889-8800
E-Mail: giz@sgkk.at
www.sgkk.at

Öffnungszeiten
Mo – Do von 7.15 – 15.00 Uhr
Fr von 7.15 – 12.15 Uhr

GIZ **–** Die Service-Einrichtung
der Salzburger Gebietskrankenkasse
www.sgkk.at

GKK
SALZBURG