


INFORMATION: ERNÄHRUNG



MITTELPUNKT MENSCH

# PURIN- ARM ESSEN



INFORMATION  
UND BERATUNG  
RUND UMS ESSEN  
BEI ERHÖHTER  
HARNSÄURE  
UND GICHT

# 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 SIE DEN HARNSÄUREGEBHALT

## TIPPS FÜR DIE GESUNDE ERNÄHRUNG

- **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 Früchte-tees 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 fleischnfreie 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

Harnsäureretabelle  
und Rezepte:  
[www.sgkk.at](http://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](mailto:ernaehrung@sgkk.at)

# BEWUSST ESSEN KANN VIEL BELASTEN

## IHRE PERSÖNLICHE CHECKLISTE

### WIE RICHTIGES ESSEN HELFEN KANN

Meiden: Stark purinreich	Selten u. Purinreich
Innereien	Fleisch
Haut von Fisch	Fisch
Haut von Geflügel	Wurst
Kruste von Fleisch (Braten)	Fleischsauce
Geräucherte Fische	Fleischsauce- pulver
Geselchtes und Geräuchertes	Hülsenfrüchte (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.**

---

---

---

---

# ESSEN WIRKEN.

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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](mailto:giz@sgkk.at)  
[www.sgkk.at](http://www.sgkk.at)

### Öffnungszeiten

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