

## Purinarme Ernährung

### Sehr geehrter Patient, sehr geehrte Patientin,

bei Ihnen wurde ein erhöhter Harnsäurewert festgestellt. Dieser kann langfristig zu Beschwerden wie Gicht führen. Um diesen Beschwerden vorzubeugen, empfehlen wir Ihnen eine **purinarme Ernährung**. Um Ihnen die Auswahl der passenden Lebensmittel zu erleichtern, möchten wir Ihnen in diesem Schreiben eine Liste purinreicher Lebensmittel zur Vermeidung sowie eine Liste purinarmer Lebensmittel zur bevorzugten Verwendung zur Verfügung stellen.

Purinarme Lebensmittel	Lebensmittel mit mäßigem Purinegehalt	Purinreiche Lebensmittel
Eier	Hülsenfrüchte	Fleisch (Muskel- und Hautfleisch)
Milch und Milchprodukte (fettarm)	Leinsamen	Innereien
Karotten	Grünkern, Weizenkleie und Buchweizen	Hefe
Kartoffeln	Brokkoli	Fisch
Kopfsalat	Pilze	Meeresfrüchte
Paprika	Blumenkohl	
Tomaten	Bohnen	
Gurke	Rosenkohl	
Tee, Kaffee	Schwarzwurzel	
Walnüsse, Cashewkerne und Haselnüsse	Erdnüsse	
Pinienkerne	Avocado	
Mandeln		
Obst (außer Datteln)		
Gemüse (außer Hülsenfrüchte, Spinat, Rosenkohl)		
Margarine, Pflanzenöle		
Gebäck und Brot		

Zusätzlich empfehlen wir Ihnen, auf alkoholische Getränke zu verzichten. Alkohol hemmt die Ausscheidung von Harnsäure über die Nieren und kann so die Harnsäurewerte im Blut erhöhen. Besonders Bier, auch alkoholfreies, enthält viele Purine und sollte gemieden werden. Hochprozentiger Alkohol kann ebenfalls Gichtanfälle begünstigen.

Zudem sollten Sie versuchen, Ihren Konsum von Fett und Zucker einzuschränken, da ein übermäßiger Verzehr ebenfalls die Harnsäurewerte erhöhen kann. Um dies umzusetzen, empfehlen wir Ihnen, weniger fettreiche tierische Produkte und verarbeitete Lebensmittel zu konsumieren. Dies ermöglicht es Ihnen, ungesunde Fette und versteckten Zucker in stark verarbeiteten Lebensmitteln zu meiden. Eine möglichst unverarbeitete, pflanzenbetonte oder sogar vegetarische Ernährung ist daher empfehlenswert. Auch bei Milchprodukten sollten Sie eher zu fettarmen Alternativen greifen.

Letztlich empfehlen wir Ihnen, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten – mindestens 2 Liter pro Tag. Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme unterstützt Ihren Körper bei der Ausscheidung von Harnsäure über die Nieren und kann helfen, die Harnsäurekonzentration im Blut zu senken.

Mit freundlichen Grüßen die Ernährungsberatung des Krankenhaus Heinsberg!