



## Harnsäure

Hohe Harnsäurewerte können zu Gelenk- und Nierenerkrankungen führen. Am bekanntesten ist sicherlich der schmerzhafteste Gichtanfall im Fuß, es können sich aber auch woanders Harnsäurekristalle ablagern. Durch Ihre Ernährung können Sie die Harnsäurewerte deutlich senken.

### Was ist das Richtige für Sie?

---

- viel trinken: mindestens 1,5 - 2 Liter alkoholfreie und kalorienarme Getränke am Tag (Wasser, Tee, verdünnte Säfte)
- Brot, Reis, Nudeln (bevorzugt Vollkornprodukte)
- Milch, Milchprodukte (Joghurt, Käse)
- Obst und Gemüse
- Eier

### Was sollten Sie vermeiden?

---

- mehr als 1 x Fleisch oder Wurst am Tag (ca. 100 - 250g)
- Innereien (Leber, Niere, Kutteln)
- Ölsardinen, Sprotten, Sardellen
- Fleischextrakte
- Alkohol (auch Bier!)
- üppige Mahlzeiten (FESTE)
- strenge Diäten (FASTEN)

Haben Sie noch Fragen? Bitte sprechen Sie uns an!

Dr. med. Eva Hermanns

Dr. med. Silke Tannenber