

*Mit uns
für Ihre Gesundheit*



Erhöhte Harnsäure Werte – Folge daraus Gicht

Sehr geehrte/r Frau/Herr

bei Ihnen wurden erhöhte Harnsäurewerte diagnostiziert. Dafür verantwortlich ist eine zu purinhaltige Kost.

Purine sind organische Substanzen und wichtige Bausteine der Eiweißstoffe in unserem Körper. Beim Abbau entsteht Harnsäure. Diese Harnsäurekristalle lagern sich in den Gelenken ab und führen bei längerer Krankheit zu irreparablen Gelenkschäden.

Deswegen ist eine purinarme Kost für Sie wichtig. Als Grundregel gilt, keine Innereien, manche Fische (Sprotten, Ölsardinen) und kein Schweinefleisch. Kritisch sind auch Bier, Wein und Getränke mit Fruktose.

Einige Fische wie z.B. Schollen oder Seelachs, sowie Rindfleisch sind erlaubt. Obst und Gemüse dürfen reichlich auf dem Speiseplan stehen, denn sie sind purinarm. Das gleiche gilt für Milch, Joghurt, Eier und Hartkäse.

Auf eine hoffentlich schmerzfreie Zukunft,

Ihr Praxisteam Krüger