



26.04.15-27.04.15 D.&J.Auzinger 23.August 2020

Gicht

Viel Gemüse auf den Teller

Erhöhte Harnsäurewert und Gelenkschmerzen deuten auf die Stoffwechselstörung Gicht hin.

Wer Lebensmittel zu sich nimmt, die grosse Menge Purin enthalten, kurbelt die körpereigenen Produktion von Harnsäure an. Dies setzt sich in den Gelenken fest, die sich entzünden.

Meiden Sie deshalb Purin, und setzen Sie Obst und Gemüse auf den Speiseplan.

Das tut Ihnen gut

Weizenkeimöl
Möhren
Obst
Fruchtsäfte
fettarme Milch
Reis
Erdnussbutter
Nüsse

Das sollten Sie Meiden

Wurst
Bier
Schinken
Erbsen
Linsen
Spinat
Rosenkohl
Heilbutt
Rinderleber

