





Ernährungstipps zur Senkung erhöhter Harnsäurewerte

oder

harnsäure-arm essen



	Empfehlenswert!	Nur in kleinen Mengen erlaubt	Nicht empfehlenswert!
Fleisch, Wurst 		alle Fleischsorten	Innereien
Fisch, Meeresfrüchte, Schalentiere 		alle anderen Fischarten, Schalentiere: Austern, Krabben	Bückling, Hering, Ölsardinen, Sprotten, Schalentiere: Hummer, Miesmuscheln
Geflügel 		Ente, Huhn, Truthahn, alle anderen Geflügelsorten	Gans
Milch, Käse, Eier 	Eier, Kaffee, Kakao, Joghurt, Käse, Milch		
Gemüse, Salat, Obst, Gewürze 	Kohlrabi, Rettich, Rosenkohl, Rote Beete, Sauerkraut, Schwarzwurzeln, Sellerie, Tomaten, Wirsing, alle Obstsorten, Salate: Endivien, Gurken, Kopfsalat, Radieschen, Sellerie, Pilze:	Blaukraut, Blumenkohl, Bohnen, Erbsen, Grünkohl, Karotten, Linsen, Spargel, Spinat, Steinpilze	

	Champignon, Morcheln, Gewürze: Basilikum, Dill, Majoran, Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Zitronenmelisse		
Kartoffeln 	alle Kartoffelsorten		Pommes Frites, frittierte Kartoffeln, Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, - chips
Brot, Gebäck, Nahrungsmitteln 	alle Brotsorten, insbesondere Knäckebrötchen, Pumpernickel, Schwarzbrot, Weißbrot, Zwieback		
Brotaufstrich 	Marmelade, Gelee, Honig, Sirup		Schoko-, oder Nusscreme
Getränke 	Wasser, Tee, Kaffee, verdünnte Gemüsesäfte, naturreine Obstsäfte		Limonade, Cola