

SONJA CARLSSON

# 111 Rezepte gegen Gicht

Purinarm essen – Schmerzen lindern



# Auf diese Werte kommt es an

## **Körpergewicht: Bitte Normalgewicht anstreben!**

Berechnung nach der Broca-Formel:

Körpergröße in Zentimetern (cm) minus 100 =  
Normalgewicht in Kilogramm (kg)

Berechnung nach dem Body Mass Index (BMI):

Körpergewicht in Kilogramm (kg) geteilt durch die Körpergröße  
in Metern zum Quadrat ( $m^2$ ). Es ist eine Zahl ohne Einheit.

Normalgewicht: BMI: 19 bis 25

## **Harnsäurekonzentration im Blut**

Unter 6,4 mg pro 100 ml Blutserum

## **Aus Purinen gebildete Harnsäure in der Ernährung**

300 bis maximal 500 Milligramm (mg) pro Tag, maximal 3000 mg  
pro Woche. Die streng purinarmer Kost erlaubt nur 120 bis maxi-  
mal 300 mg Harnsäure pro Tag bzw. 2000 mg pro Woche.

1 mg Purin entspricht 2,4 mg Harnsäure.

Für die einfache Umrechnung wird der Faktor 3 verwendet.

## **Blutdruck**

Normalwerte anstreben! 80 : 120 Millimeter (mm) Quecksilber-  
säule (Hg) sind okay. Werte darüber sind kontrollbedürftig.

## **Gesamtcholesterin**

Normalwerte anstreben! Maximal 200 Milligramm (mg)  
pro Deziliter (dl) Blut.

## **Trinken Sie viel!**

Mindestens 2,5 Liter (Wasser, Tee) pro Tag sollten Sie trinken,  
damit die Niere die anfallende Harnsäure ausscheiden kann.

## **Reduzieren und bevorzugen**

Reduzieren Sie den Verzehr von tierischen Lebensmitteln,  
insbesondere von Fleisch. Bevorzugen Sie Pflanzenkost.



4	<b>VORWORT</b>
7	<b>DIAGNOSE GICHT? DAS MÜSSEN SIE WISSEN!</b>
8	<b>Purine, Harnsäure, Hyperurikämie und Gicht</b>
9	Ursachen der Gicht und der Schmerzen
10	Purinarme Kost gegen Schmerzen
11	<b>Gesund essen, Harnsäurespiegel senken</b>
11	Getreide und Getreideprodukte
12	Gemüse, Kartoffeln, Salat, Pilze, Hülsenfrüchte und Kräuter
14	Milchprodukte
14	Eier, Fette und Öle
15	Fisch und Meeresfrüchte
15	Fleisch, Schinken und Wurst
17	Desserts und Kuchen
17	Getränke, Drinks und Smoothies
19	<b>111 REZEPTE GEGEN GICHT</b>
20	<b>Getreideprodukte</b>
41	<b>Gemüse, Kartoffeln, Salat, Pilze, Hülsenfrüchte und Kräuter</b>
63	<b>Milchprodukte und Käse</b>
77	<b>Eiergerichte</b>
85	<b>Fisch und Meeresfrüchte</b>
97	<b>Fleisch, Schinken und Wurst</b>
117	<b>Desserts und Kuchen</b>
131	<b>Getränke, Drinks und Smoothies</b>

137 **LEBENSMITTEL UND IHR  
HARNSÄUREGEHALT IM  
ÜBERBLICK**

- 138 Eier und Fette
- 138 Milch, Milchprodukte, Käse
- 138 Fleischwaren
- 140 Fischwaren und Meeresfrüchte
- 141 Getreide und Getreideprodukte
- 142 Gemüse, Salat, Pilze, Hülsenfrüchte und  
Kräuter
- 143 Sojaerzeugnisse
- 143 Obst
- 144 Schalenfrüchte, Nüsse, Samen und  
Trockenobst
- 144 Getränke
- 145 Sonstiges

146 **REZEPTÜBERSICHT**



# VORWORT

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

in Deutschland leiden etwa 1 bis 2 Prozent der Bevölkerung an Gicht. Betroffen sind demnach 820.000 bis über 1,6 Millionen Menschen. Vielfach wird die Gefahr, an Gicht zu erkranken, noch gar nicht erkannt, weil die Vorstufe, nämlich erhöhte Harnsäurewerte im Blut (Hyperurikämie), über Jahre schlummern kann. Männer sind mehr von Gicht betroffen als Frauen: Sie ist die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung bei Männern über 40 Jahren. Frauen sind durch die weiblichen Hormone (Östrogene) besser geschützt. Auch Erbfaktoren spielen für den Ausbruch der Gicht eine große Rolle.

Weitere Risikofaktoren sind Übergewicht, Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte, koronare Herzkrankheit und Diabetes Typ 2. Zusammen mit erhöhtem Harnsäurespiegel wird diese Diagnose als das metabolische Syndrom bezeichnet. Alle zusammen lassen sich aber durch eine gesündere Ernährung in den Griff bekommen!

Bei der Gicht handelt es sich um eine Stoffwechselkrankheit, die in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen hat. Die klassischen Risikofaktoren sind das männliche Geschlecht, hoher Alkoholkonsum und purinreiche Ernährung, die zu erhöh-

tem Harnsäurespiegel führt. Die genetische Veranlagung kann man nicht ändern, aber auf die anderen Faktoren haben wir Einfluss! Gicht gilt als typische Wohlstandserkrankung. Mit einer neuen Ernährungsweise werden die Weichen für eine deutliche Besserung der Risiko-Situation gestellt.

Gewohnheiten sind zwar wichtig – aber nicht immer gut! Gerade wenn es um Essgewohnheiten geht. Bei erhöhtem Harnsäurespiegel, der zur Gicht führen kann, müssen viele tierische Produkte, insbesondere rotes Fleisch und Innereien in den Hintergrund treten oder ganz vom Speiseplan gestrichen werden. Wie man auch „ohne“ sehr fein und abwechslungsreich kochen und essen kann, zeige ich Ihnen auf den folgenden Seiten. Bei meinen 111 Rezepten finden Sie für jeden Tag etwas Neues, und es wird gewiss nicht langweilig.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Kochen, guten Appetit – und vor allem Gesundheit!

Ihre

*Sonja Carlsson*

Diplom-Oecotrophologin



# DIAGNOSE GICHT? DAS MÜSSEN SIE WISSEN!

Gicht gilt als typische Wohlstandskrankheit und wird in den meisten Fällen durch einen zu hohen Verzehr von purinreichen Nahrungsmitteln ausgelöst. Purine sind vor allem in tierischen Lebensmitteln enthalten, in pflanzlichen Produkten nur wenig. Allerdings gibt es auch eine familiäre Veranlagung zur Gicht. Ursächlich ist die Bildung von Harnsäure aus Purinen. Die Zusammenhänge zwischen Purinen, Harnsäure und Gichtattacken erfahren Sie auf den nächsten Seiten.



## Purine, Harnsäure, Hyperurikämie und Gicht

Purine sind Bestandteile jeder Zelle und hauptsächlich im Zellkern lokalisiert. Deshalb enthalten nicht nur tierische Produkte, sondern auch pflanzliche Lebensmittel Purine in unterschiedlichen Mengen. Da pflanzliche Zellen größer sind als tierische, eine feste Struktur haben, und weil das pflanzliche Zellgewebe gröber ist, enthalten pflanzliche Produkte weniger Purine als tierische.

### Hyperurikämie: Wie kommt der Begriff zustande?

Hyper = Zuviel  
urik = Harnsäure  
ämie = im Blut

Purine werden im Körper zu Harnsäure abgebaut, diese muss ausgeschieden werden. Bei Veranlagung zur Gicht (Hyperurikämie) funktioniert die Ausscheidung über die Niere nicht optimal, sodass es zur Harnsäureanreicherung des Blutes kommt. Auch eine fleischlastige Ernährungsweise und Alkohol tragen zu erhöhten Harnsäurewerten bei. Harnsäure kristallisiert aus und setzt sich in den Gelenken und Weichteilen fest. Diese Kristalle verursachen höllische Schmerzen bei Berührung

und Belastung. Zudem verändern sie die Gelenke, wie zum Beispiel Finger und Zehen. Es kommt zu Gichtknoten (Tophi), in denen sich die Harnsäurekristalle ansammeln.

Um die Harnsäurebelastung so niedrig wie möglich zu halten, ist es wichtig, dass Sie Ihre Ernährung purinarm gestalten. 1 Milligramm Purin entspricht 2,4 Milligramm gebildeter Harnsäure. Meist rechnet man Purin auf Harnsäure um, indem man ihn mal drei nimmt. Sollten Sie also einmal auf Purinangaben stoßen, so verdreifachen Sie die Werte und erhalten so die Menge der gebildeten Harnsäure, die schließlich für den Harnsäurespiegel des Blutes und für eine entsprechende Ernährung ausschlaggebend ist. Beachten Sie bei der Nahrungszubereitung stets die verwendeten Mengen und die Portionsgröße. Spargel beispielsweise liefert zwar pro 100 g „nur“ 25 mg Harnsäure; die übliche Menge auf Ihrem Teller beträgt bei diesem Edelgemüse aber nicht selten 500 g. Damit erzeugt die Spargelmahlzeit bereits 125 mg Harnsäure – völlig ohne Fleisch oder Schinken. Purinfrei sind Fette, Öle und die meisten Milchprodukte sowie Süßwaren. Gereifte Käsesorten enthalten kleine Purinmengen, die von den Käseereikulturen (lebende Zellen!) kommen. Auch gesäuerte Milchprodukte enthalten kleine Mengen an Purinen, die von den eingesetzten



Säuerungskulturen herrühren. Die Spitzenreiter im Puringehalt sind Innereien. Sie sind bei Hyperurikämie absolut tabu. Bedenken Sie stets auch die Art der Zubereitung: Haut an Geflügel und Fisch ist sehr purinreich (und cholesterinreich!). Sie sollte nicht mitgegessen werden. Gebratenes Fleisch enthält mehr Purine als gekochtes, weil Purine ins Kochwasser übergehen.

In den letzten 40 Jahren hat die Häufigkeit der Gicht in den westlichen Industrienationen deutlich zugenommen. Die Hauptursachen sind Veranlagung, Überernährung und fleischlastige Kost. Auch Alkohol fördert die Gicht. In Kriegs- und Notzeiten war Gicht völlig unbekannt.

Da Gicht vielfach mit anderen ernährungsbedingten Krankheiten verbunden ist, insbesondere mit Übergewicht und hohem Blutdruck sowie erhöhten Blutfetten, beachten Sie bitte auch die Fett- und Energiegehalte der Lebensmittel. Besorgen Sie sich am besten eine gute Nährstoff- und Kalorientabelle und schlagen Sie die benötigten Werte im Zweifelsfalle nach. In guten Nährstofftabellen finden Sie neben den Hauptnährstoffen auch Cholesterin, Ballaststoffe, Mineralstoffe, Vitamine und die Harnsäure.

### Ursachen der Gicht und der Schmerzen

Die häufigsten Ursachen für einen erhöhten Harnsäurespiegel, der schließlich zur Gicht führen kann, sind eine purinreiche Kost, erhöhte Blutfettwerte und bestimmte Medikamente, die die Entstehung von Harnsäure steigern. Alkohol lässt den Harnsäurespiegel im Blut ebenfalls ansteigen.

Der Harnsäurespiegel steigt bei falscher Lebensweise an, insbesondere wenn die Veranlagung vorhanden ist, und endet schließlich in der Gicht. Gicht ist sehr schmerzhaft. Sie betrifft vor allem die Fingergelenke (Daumengrundgelenk, Gichtfinger) und die Zehengelenke (Fußgicht, Podagra). Es treten Rötungen, Schwellungen und Gichtknoten auf. Die Rötungen und Schwellungen sind sehr schmerzempfindlich bei Berührungen und Druck und die Bewegung ist eingeschränkt.

### Wo lagern sich Harnsäurekristalle ab?

- In Gelenken (vor allem Daumengrundgelenk und Großzehengrundgelenk),
- in Sehnenscheiden,
- in Knochen,
- in Nieren und im
- Bindegewebe.

### **Gichtknoten lassen sich entfernen**

Die Tophi selbst sind nicht schmerzempfindlich. In den Knoten befindet sich aber eine weißliche Masse, die hauptsächlich aus Harnsäureablagerungen besteht. Die Knoten verformen die Gelenke und machen sie geradezu unbeweglich. Mit Gichtfingern kann man kaum einen Stift halten, geschweige denn schreiben. Gichtknoten findet man auch am Rand der Ohrmuschel oder am Nasenrücken. Dabei handelt es sich jedoch um Erscheinungen im späten Stadium von Gicht. Bei frühzeitiger Behandlung lassen sich die Harnsäureknoten vermeiden. Sie lassen sich glücklicherweise selbst nach einer jahrelang andauernden Gichterkrankung reduzieren oder gar völlig abbauen. Außerdem kann man störende Gichtknoten operieren und entfernen lassen. Das verhindert die weitere Schädigung der Gelenke und Knorpel an den betroffenen Körperstellen. Der Arzt stellt per Röntgenaufnahme fest, wo die Gichttophi lokalisiert sind und kann entsprechend behandeln.

### **Purinarme Kost gegen Schmerzen**

Wie eine Ernährung aussieht, mit der es Ihnen gelingt, Ihren Harnsäurespiegel effektiv zu senken, erfahren Sie im nächsten Kapitel. Die folgenden Lebensmittel sollten Sie aber unbedingt meiden bzw. stark reduzieren.

### **Fleisch- und Wurstkonsum einschränken**

Jede Zelle besitzt einen Zellkern, in dem sich Purine befinden. Pflanzliche Zellen sind viel größer als tierische – somit erklärt es sich, dass auf 100 Gramm Pflanzenkost weniger Zellkerne kommen als auf 100 Gramm Fleisch. Weniger Zellkerne, weniger Purine, weniger Harnsäure.

Es bringt eine ganze Menge Vorteile, die Ernährung pflanzenbetont zu gestalten. Eine überwiegend pflanzliche Ernährung wirkt sich nicht nur auf die Harnsäurewerte positiv aus, sondern auch auf Ihr Gewicht, auf die Blutfettwerte und oft auch auf den Blutdruck. Im Rezeptteil finden Sie trotzdem köstliche Rezepte mit Fleisch, Schinken, Wurst, denn nicht jeder möchte sich ausschließlich vegetarisch ernähren. Wichtig ist, dass Sie mehr pflanzliche Lebensmittel auf dem Teller bringen – schon funktioniert es! Dabei kommt der Genuss bestimmt nicht zu kurz und der Geldbeutel wird nicht überstrapaziert. Zudem ist diese Ernährungsform gut für die ganze Familie!

### **Warum Alkohol bei Gicht gefährlich werden kann**

Wie Sie schon wissen, lässt Alkohol den Harnsäurespiegel im Blut ansteigen. Daher sollten Sie Ihre Alkoholfuhr einschränken. Alkohol hemmt die Harnsäureausscheidung und erhöht somit die Harnsäure-

rekonzentration. Bei Bier kommt erschwerend hinzu, dass es beträchtliche Mengen an Purinen enthält. Alkoholfreies Bier weist zwar etwa gleich viele Purine auf wie normales Bier, hat aber kaum Alkohol und ist daher für Gichtpatienten etwas günstiger. Beim Wein ist es genau umgekehrt: Er enthält zwar keine Purine, hat aber dafür einen höheren Alkoholgehalt als Bier.

Bei fleischlastigen Mahlzeiten, die eiweißreich sind und viel Purin enthalten, ist die Niere sehr gefordert. Kommt Alkohol hinzu, wird die Nierentätigkeit behindert. Deshalb sind Gichtattacken nach festlichen Essgelagen und reichlichem Alkoholkonsum bei den Patienten vorprogrammiert. Bei Alkohol ist also Zurückhaltung angesagt!

## Gesund essen, Harnsäurespiegel senken

Nur wenn Sie Ihre Harnsäure senken, können Sie auf Linderung hoffen. Dafür ist es unter anderem notwendig, die Ernährung auf purinarmer Kost umzustellen. Wie das funktioniert und welche Lebensmittel dabei eine wichtige Rolle spielen, erfahren Sie im folgenden Kapitel.

### Getreide und Getreideprodukte

Getreideprodukte sind die Hauptnährstofflieferanten in unserer Ernährung. 55 Prozent unserer Nährstoffe sollen aus Kohlenhydraten stammen. Sie werden nur aus pflanzlicher Kost zugeführt, die auch die sehr wichtigen Ballaststoffe liefert. Stichworte sind Vollkorn und Vollwertkost. Getreide spielt darin eine tragende Rolle. Unter Getreideprodukten versteht man nicht nur Körner von Weizen & Co., sondern alles, was daraus entsteht: Müsli, Haferflocken, Nudeln, Grieß, Mehl und natürlich die große Palette der Brot- und Backwaren.

Wenn die Produkte aus dem vollen Korn hergestellt sind, enthalten sie mehr Mineralstoffe und Ballaststoffe, weil diese vor allem im Schalenanteil versteckt sind. Für Gichtkranke, die oft mit Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu kämpfen haben, sind gerade diese Substanzen sehr wichtig: Ballaststoffe binden Gallensäuren. Für die Fettverdauung werden diese aber gebraucht. Gallensäuren können im Körper aus Cholesterin gebildet werden. Der Körper entzieht dem Blut das Cholesterin, um daraus neue Gallensäuren zu „basteln“. Dadurch sinkt der Blutcholesterinspiegel. Für den Gichtkranke nur von Vorteil! Die Mineralstoffe – das sind Mengen- und Spurenelemente – halten das Säure-Basen-Gleichgewicht aufrecht und unterstützen die Immunabwehr.

Kohlenhydrate liefern mit 4,1 kcal pro Gramm genau so viel Energie wie Eiweiß. Bei einem Anteil von 55 Prozent an der Tagesenergiezufuhr dürfen Sie 1210 kcal aus Kohlenhydraten bestreiten. Das sind 295 Gramm! Gehen Sie mit reinen Kohlenhydraten wie Zucker und Süßigkeiten sparsam um.

Getreideprodukte sind unsere wichtigsten Kohlenhydrat-Lieferanten. Sie sorgen für die Sättigung, weil sie mit Ballaststoffen verbunden sind. Das fördert die Darmbewegung. In der Küche sind sie unverzichtbar, denn sie begleiten unsere Ernährung von morgens bis abends.

### **Gemüse, Kartoffeln, Salat, Pilze, Hülsenfrüchte und Kräuter**

Die Palette der Gemüse- und Salatsorten bietet das Beste für unsere Ernährung! Pflanzliche Produkte sind kalorienarm, mineralstoff- und vitaminreich, enthalten kaum Fett und sind ideale Ballaststofflieferanten. Zudem liefern sie wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem unterstützen und sogar vor Krebserkrankungen schützen können. Die Zubereitungsmöglichkeiten sind fast grenzenlos: Sie schmecken gekocht, gedünstet, viele sogar roh im Salat. Allein Kartoffelrezepte

füllen ganze Bücher. Pilze sind gedünstet und gebraten ein Genuss! Hülsenfrüchte sind hervorragende Eiweißquellen, sie liefern je nach Sorte 80 bis 200 mg Harnsäure pro 100 Gramm Trockengewicht. Da es sich um das Trockengewicht handelt, sind sie in einer harnsäurekontrollierten Kost durchaus vertretbar, sofern nicht Fleisch und Wurst ihre Begleiter sind und sie nicht täglich auf den Tisch kommen. Ein Linsen-, Erbsen- und Bohneneintopf ist demnach erlaubt! Er lässt sich gut vorbereiten, schmeckt allen und sättigt gut.

Kräuter sind immer gut. Vor allem frische! Es gibt viele Kräuter, die zum Kochen geeignet sind und dabei ihr ganzes Aroma an die Gerichte abgeben. Dazu gehören die Mittelmeerkräuter Majoran, Thymian, Oregano und Rosmarin. Sie sind hitzebeständig, würzen aber aufgrund der fettlöslichen ätherischen Öle auch getrocknet. Ein bisschen Fett oder Öl sollte deshalb sein, damit sich die Aromastoffe voll entfalten können. Kerbel, Kresse, Petersilie, Schnittlauch, Dill, Melisse und Minze dagegen sollten nur frisch verwendet werden oder nur kurz mitgekocht oder mitgedünstet werden. Küchenkräuter gibt es auch tiefgefroren. Das ist eine gute Alternative, wenn man sie nicht aus dem eigenen Garten oder von der Fensterbank frisch zur Verfügung hat.

## Milchprodukte

Wie Sie bereits wissen, befinden sich Purine ausschließlich im Zellkern. Milch aller Fettstufen ist purinfrei, weil sie keine Zellen enthält. Gesäuerte Milchprodukte dagegen enthalten Milchsäurekulturen für die Ausbildung der typischen Flora, gleiches gilt für Käse. Demnach sind darin Purine enthalten – aber nur in minimalen Mengen! Keine Angst, Milch und Milchprodukte belasten den Harnsäurespiegel nicht. Sie sind die besten Eiweißlieferanten, weil man ja bei Fleisch kürzertreten muss. Sie gehören täglich auf den Speiseplan und sie sind von mager bis vollfett erhältlich. Bei Übergewicht greifen Sie besser zu fettarmer Milch, fettarmen Sauermilchprodukten und verwenden nur Käsesorten bis 45 % Fett in der Trockenmasse (F. i. Tr.). Bei Frischkäse ist Speisequark mit 20 % für jeden Zweck ideal, weil er einfach besser schmeckt als Magerquark, der oftmals mit Sahne oder Sauerrahm geschmacklich verbessert werden muss. Auch Magermilchjoghurt schmeckt pur nicht sonderlich gut, höchstens in gerührter Form und als Dressing mit Kräutern verfeinert. Verwenden Sie nur Naturjoghurt und geben Sie ganz nach Gusto frische Früchte, Nüsse und Honig dazu oder rühren Sie ihn cremig und mischen Sie ihn unter das Müsli! Die Palette der Milchprodukte ist so riesig, dass der Ge-

schmack gewiss nicht zu kurz kommt. Bevorzugen Sie bei den Sauermilcherzeugnissen frische Produkte ohne Früchte und Zusatzstoffe wie Gelatine, Verdickungsmittel, Speisestärke. Solche Produkte sind stets wärmebehandelt. Oft weisen sie den typischen Kochgeschmack auf, der nicht die charakteristische Frische hinterlässt. Lesen Sie das Etikett, leider ist alles oft sehr klein gedruckt! Mischen Sie Früchte Ihrer Wahl selbst darunter und süßen Sie nach Geschmack.

## Eier, Fette und Öle

Fette und Öle enthalten keine Zellen, somit sind sie purinfrei und es entsteht daraus keine Harnsäure. Das Ei ist eine einzige Zelle. Purin sitzt nur im Eidotter, nicht im Eiweiß. Ein Ei bzw. ein Eigelb liefert 9 mg Harnsäure. Das ist wenig, deshalb dürfen Sie durchaus Eier verwenden. Wichtiger ist der Zusammenhang mit den anderen Faktoren, die im metabolischen Syndrom eine Rolle spielen, wie der Kalorien- und Cholesteringehalt. Wenn das „tödliche Quartett“ diagnostiziert wurde – dabei sind Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und Diabetes im Spiel –, ist beim Verzehr von Eiern Vorsicht geboten. Zwei bis drei Eier pro Woche und pro Person sind dann erlaubt. Als Rührei, Spiegelei und als gekochtes Ei zum Frühstück oder im Salat. Bedenken Sie,

dass Eier auch versteckt in Fertigprodukten und in Eierteigwaren (Nudeln) enthalten sind. Bevorzugen Sie bei erhöhtem Cholesterinspiegel eifreie Nudeln; das ist in der Regel die italienische Pasta.

Verzichten Sie auf Butter und verwenden Sie stattdessen eine gute Pflanzenmargarine oder Öl zum Braten. Als Aufstrichfett ist Halbfettmargarine eine Alternative. Sie eignet sich auch zum Verfeinern vieler Gerichte, beispielsweise für Gemüse, Kartoffelpüree, Nudeln und Reis.

Öle gibt es in einer unglaublichen Vielfalt. Sie sollten mehrere Sorten in Ihrem Vorrat haben, sowohl kalt gepresste für kalte Gerichte wie auch solche, die hoch erhitzbar sind und sich zum Braten und Frittieren eignen. Zu den kalt gepressten Ölen gehört das native Olivenöl. Es sollte nicht erhitzt werden, damit die wertvollen essenziellen Fettsäuren in ihrer Struktur erhalten bleiben. Auch Walnusskernöl und das hochwertige und mit reichlich guten Omega-3-Fettsäuren ausgestattete Leinöl sind zum Erhitzen nicht geeignet. Hitzebeständig sind Sojaöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl und Maiskeimöl.

### **Fisch und Meeresfrüchte**

Auf diese wertvollen Eiweiß- und Jodlieferanten darf man nicht verzichten! Kaltwasserfische liefern Omega-3-Fettsäuren, die bei erhöhten Blutfettwerten Beach-

tung finden müssen. Sie wirken Blutfettablagerungen entgegen und verbessern die Fließfähigkeit des Blutes. Somit gehören sie in eine vollwertige Mischkost. Achten Sie bitte auf den Fettgehalt und essen Sie die Haut nicht mit, denn sie ist purinreich. Wie immer kommt es auf die Menge an. Muscheln, Scampi & Co. sind mit Vorsicht zu genießen, besser gänzlich zu meiden. Kombinieren Sie Fisch immer mit Kohlenhydraten (Kartoffeln, Nudeln, Reis) und mit viel Salat. In den Rezepten ist manchmal etwas Wein enthalten, diese Menge dient nur dem besseren Geschmack und spielt für Sie als Gichtpatient keine Rolle, zumal der Alkohol beim Kochen verdampft.

### **Fleisch, Schinken und Wurst**

Wie Sie wissen, muss der Verzehr von Fleisch und Wurstwaren bei Gicht reduziert werden, weil diese viel Purin enthalten und damit der Harnsäurespiegel im Blut ansteigt. Sie sind aber nicht völlig verboten, weil es stets auf die Menge und die Häufigkeit ankommt. Tabu sind lediglich Innereien, sie spielen in unserer normalen Ernährung ohnehin eine untergeordnete Rolle. Achten Sie auf eine gute Qualität und auf den Fettgehalt von Fleisch und Wurst. Der Wurst sieht man oft den Fettgehalt nicht an, bei Fleisch und Schinken dagegen erkennt man den

# 111 REZEPTE GEGEN GICHT

Gicht lässt sich glücklicherweise gut durch die Ernährung steuern und auch lindern. Wichtiges Kriterium bei der Zusammenstellung der folgenden Gerichte: Möglichst vielfältig, lecker und dennoch einfach zu kochen sollten sie sein! Lassen Sie sich von 111 köstlichen Rezepten inspirieren und schwingen Sie den Kochlöffel!

## Abkürzungen

- EL = Esslöffel, entspricht 10–15 ml oder g
- g = Gramm
- kcal = Kilokalorie (1 kcal = 4,184 kJ)
- kg = Kilogramm
- kJ = Kilojoule (4,184 kJ = 1 Kilokalorie)
- l = Liter
- mg = Milligramm
- ml = Milliliter
- Msp. = Messerspitze
- Pck. = Päckchen
- TK = tiefgekühlt
- TL = Teelöffel, entspricht 5 ml oder g



## Brotsuppe

Rustikal und herzhaft

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

### Eine Portion enthält:

103 kcal (431 kJ)	11 g Kohlenhydrate
4 g Eiweiß	21 mg Harnsäure
4 g Fett	

### Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel
1 EL Butter
100 g Roggenmischbrot, trocken
1 TL Paprikapulver edelsüß
1 l Gemüsebrühe (Würfel oder Instantpulver)
1 Ei
1 EL geriebener Parmesankäse
weißer Pfeffer, wenig Salz
Schnittlauch oder Petersilie
etwas gehobelter Parmesan

### Zubereitung

- 1 Die Zwiebel abziehen und fein wiegen. Die Butter in einem weiten Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten.
- 2 Das Brot in kleine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln in den Topf geben und mitbraten. Das Paprikapulver untermischen. Für die Garnitur einige Brotwürfel herausnehmen und beiseitestellen.
- 3 Die Brühe angießen. Das Ganze aufkochen lassen. Das Ei mit dem Käse verquirlen und untermischen. Die Suppe mit Pfeffer sowie wenig Salz abschmecken.
- 4 Die Suppe auf vier Suppentassen verteilen. Die beiseitegelegten Brotwürfel, die Kräuter sowie ein paar Käsespäne darauf geben und die Suppe servieren.





## Flammkuchen auf griechische Art

Vegetarisch und herzhaft

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: ca. 15 bis 20 Minuten

### Eine Portion enthält:

453 kcal (1890 kJ)	30 g Kohlenhydrate
14 g Eiweiß	49 mg Harnsäure
28 g Fett	

### Zutaten für 4 Portionen

1 Packung Flammkuchenteig

(Kühlregal, 240 g)

150 g Crème fraîche

weißer Pfeffer, Salz

200 g Cocktailtomaten

200 g Feta, 45 % F. i. Tr.

50 g eingelegte Peperoniringe (Glas)

10 schwarze Oliven ohne Stein

frischer Oregano

### Zubereitung

**1** Den Teig mit dem Backpapier auf einem Backblech entrollen. Die Crème fraîche mit Pfeffer sowie Salz würzen und auf dem Teig verstreichen.

**2** Die Tomaten waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Den Feta zerbröckeln oder in Würfel schneiden. Die Peperoni und die Oliven abtropfen lassen. Die Oliven in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

**3** Die Tomaten, Peperoni, Oliven und den Feta auf dem Teig verteilen. Den Oregano waschen, trocken tupfen, fein wiegen und darauf streuen.

**4** Den Flammkuchen auf der mittleren Einschubleiste etwa 15 bis 20 Minuten backen. In Stücke schneiden und heiß servieren.



## Frühlingsquiche

Vegetarisch, originell

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Backzeit: ca. 40 bis 45 Minuten

### Eine Portion (1 Stück) enthält:

306 kcal (1282 kJ)	22 g Kohlenhydrate
6 g Eiweiß	30 mg Harnsäure
19 g Fett	

### Zutaten für 8 Stücke

#### Für den Teig

200 g Mehl

100 g Butter

1 Ei

2 EL Mineralwasser

Salz

Mehl zum Ausrollen

Fett für die Form

#### Für den Belag

250 g Frühlingszwiebeln

200 g Mini-Karotten

2 Eier

250 g Schmand

weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuss

1 Glas geriebener Tafelmeerrrettich (80 g)

### Zubereitung

**1** Für den Teig das Mehl in einer Schüssel geben, die kalte Butter hineinschneiden. Ei, Mineralwasser und etwas Salz dazugeben und die Zutaten zunächst mit den

Knethaken des Handrührgerätes zerbröseln, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

**2** Den Teig zugedeckt im Kühlschrank etwa 30 Minuten ruhen lassen. Inzwischen für den Belag die Frühlingszwiebeln und Karotten waschen und putzen. Längs durchschneiden. Die Eier mit Schmand verrühren und mit Pfeffer, Muskatnuss sowie Salz würzen. Den Meerrettich unterrühren.

**3** Den Teig nochmals kurz durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (38 x 23 cm) ausrollen. Den Teig in eine gefettete Form legen und die Ränder andrücken. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

**4** Die Eier-Schmand-Masse auf den Teigboden geben und das Gemüse gleichmäßig darauf verteilen. Die Quiche 40 bis 45 Minuten auf der mittleren Einschubleiste backen.

### Variation

Statt Frühlingszwiebeln können Sie auch Lauch oder Zucchini verwenden. Zucchini hat wenig Eigengeschmack und muss stärker gewürzt werden. Ideal ist eine Mischung aus Zucchini und roter Paprika.



## Gurken-Drink

Frisch und kühl

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zeit zum Durchziehen: ca. 30 Minuten

### Eine Portion enthält:

150 kcal (626 kJ)	13 g Kohlenhydrate
8 g Eiweiß	50 mg Harnsäure
6 g Fett	

### Zutaten für 4 Portionen

1 Salatgurke  
 50 g Staudensellerie  
 1–2 Frühlingszwiebeln  
 1 Knoblauchzehe  
 ½ kleine Avocado  
 ½ Bund Petersilie  
 Saft von 1 Limette  
 500 g Buttermilch  
 50 g Instant-Haferflocken  
 weißer Pfeffer, Salz

### TIPP

Wenn Sie die Buttermilchmenge halbieren, erhalten Sie eine sommerliche Suppe für zwei Portionen. Die andere Hälfte der Avocado können Sie gewürfelt unter einen Salat mischen oder daraus den Dip Guacamole zubereiten. Dafür die Avocado pürieren, mit Zitronensaft, Cayennepfeffer würzen und klein gewürfelte Tomaten untermengen.

### Zubereitung

**1** Die Gurke waschen, schälen, die Enden knapp abschneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Den Staudensellerie waschen, putzen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und grob zerkleinern. Die Knoblauchzehe abziehen und durch eine Presse drücken. Von der Avocadohälfte die Haut abziehen, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, fein wiegen.

**2** Das Ganze zusammen mit dem Limettensaft in einen Mixer geben und auf höchster Stufe kurz durchmixen. Die Buttermilch sowie die Haferflocken dazugeben und alles kräftig und fein pürieren. Den Drink mit Pfeffer und Salz abschmecken.

**3** Im Kühlschrank etwa 30 Minuten durchziehen lassen, dann in Gläser verteilen und sofort servieren.



## Rezeptübersicht

### Getreideprodukte

- Brötchen mit Salat und Käse 20
- Toastbrot pikant und süß 21
- Tomaten-Mozzarella-Toast 22
- Knäckebrot mit Harzer Käse 22
- Haferflockenmüsli mit Apfel 23
- Haferflockenmüsli mit Apfel und Weintrauben 24
- Haferflockensuppe mit Gemüse 26
- Brotsuppe 28
- Flammkuchen auf griechische Art 30
- Grießnockerlsuppe mit Gemüse 32
- Bandnudeln mit Champignons 33
- Frischkäse-Ravioli 34
- Risotto mit Pilzen 35
- Paprika-Reis mit Kräuterdressing 36
- Bandnudeln mit Käsesauce 37
- Variation mit Schinkelnudeln 37
- Frühlingsquiche 38
- Variation mit Zucchini 38
- Semmelknödel mit Pfifferlingen 40
- Variation mit Champignons und selbst gemachten Knödeln 40

### Gemüse, Kartoffeln, Salat, Pilze,

### Hülsenfrüchte und Kräuter

- Gemüseintopf mit Nudeln 41
- Cremige Pilzsuppe 42
- Französische Zwiebelsuppe 44
- Gurken-Drink 46
- Kerbelsuppe 48
- Kaltes Tomatensüppchen 49
- Variation kaltes Paprikasüppchen 49
- Linseneintopf mit Klößchen 50
- Kartoffelpuffer mit Kräutercreme 51

Brandteigkartoffeln mit Blumenkohl-salat 52

Brokkoli-Blumenkohl-Gratin 54

Brokkoli-Kartoffel-Gratin 56

Kartoffel-Gratin 57

Wirsing-Gratin 58

Zucchinirollchen mit Frischkäsecreme 60

Gnocchi mit Gorgonzola-Sauce 61

Rucolasalat mit Tomaten 62

### Milchprodukte und Käse

Frischkäse-Knäckebrot und Tomatensaft 63

Bananenjoghurt 64

Geschichteter Fruchtequark 64

Beerenjoghurt mit Haferfleks 65

Mecklenburger Käsesuppe 66

Mozzarella mit Kräuterbröseln 68

Tsatsiki 70

Mozzarella mit Tomaten 72

Bayerischer Gerupfter 73

Käsesalat mit Frisée und Paprika 73

Käsesalat mit Schinken und Croûtons 74

Körniger Frischkäse mit Radieschen und Kresse 75

Joghurtdressing mit Kräutern 76

Saure-Sahne-Creme zu Folienkartoffeln 76

### Eiergerichte

Omelette mit Champignons 77

Kräuterpfannkuchen 78

Pochiertes Ei auf Mangold 79

Flädlesuppe 80

Kaiserschmarrn 81

Preiselbeer-Omelettes 82

Eiersalat mit Paprika und Gurke 83



**Fisch und Meeresfrüchte**

- Makrelen in der Folie 84
- Bachsaiibling mit Schalotten 86
- Lachsfilet mit Gewürzpanade und Fenchel 88
- Rotbarschfilet mit Fenchelgemüse 90
- Matjessalat mit Apfel und Gurke 91
- Bratheringsröllchen mit Ofenkartoffeln 92
- Lachsforelle in Salzkruste 93
- Variation mit Makrelen 93
- Nudeln mit Lachscreme 94
- Gebeizte Lachsforelle mit Kräutercreme 95
- Räucherforelle mit Meerrettichsahne 96
- Variation mit Pfeffermakrele 96

**Fleisch, Schinken und Wurst**

- Zwiebelfleisch mit Paprika 97
- Rinderrouladen 98
- Rinder-Tagliata mit Salat 100
- Gulaschsuppe 102
- Schweinefilet mit Selleriepüree und Kräutern 103
- Geschnetztes mit Champignons 104
- Schweinemedallions mit Pfifferlingen und Reis 105
- Zigeunerschnitzel 106
- Kasseler mit Sauerkraut 106
- Putengeschnetztes mit Champignons 107
- Frikadellen auf leichte Art 108
- Rindermedallions mit Hagebutten-Pfeffer-Sauce 109
- Variation mit Wildpreiselbeeren 109
- Hähnchenröllchen auf Blattspinat 110
- Variation mit Schweine- oder Kalbs-schnitzel 110

- Fleischpflanzerln 112
- Variationen international 112
- Saltimbocca alla romana 113
- Lammfilet mit grünen Bohnen 114
- Hawaii-Toast 115
- Strammer Max mit Rucola 116

**Desserts und Kuchen**

- Apfelküchle im Backteig 117
- Quarksoufflé mit Beeren 118
- Puddingcreme mit Früchten 120
- Apfelkompott 120
- Kirschen mit Eiscreme 121
- Blätterteigschnitten mit Kirschen 121
- Apfeltarte 122
- Biskuitrolle mit Johannisbeeren 123
- Obstkuchen mit Beeren 124
- Zwetschkuchen vom Blech 125
- Zwetschkuchen mit Makronen-streuseln 126
- Aprikosentarte 128
- Hefezopf 130

**Getränke, Drinks und Smoothies**

- Bananen-Mix 131
- Pfirsich-Smoothie mit Eiscreme 131
- Apfel-Trauben-Drink mit Joghurt 132
- Karotten-Orangen-Mix 133
- Tomatenmix mit Kräutern 133
- KiBa-Drink 134
- Heißer Drink „Jägertee“ 134
- Exotischer Frühstückscocktail 135

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-89993-878-4 (Print)**

**ISBN 978-3-8426-8702-8 (PDF)**

**ISBN 978-3-8426-8703-5 (EPUB)**

**Fotos:**

*Titelfoto:* Robin MacDougall – Gettyimages

*123rf.com:* Yana Gayvoronskaya: 1, 80; indigolotos: 2/3; Petr Baumann: 4; stokkete: 6/7; Viktoriia Borysenko: 13; Nataliia Perednianskina: 21; Svetlana Vitkovskaya: 23; Norman Kin Hang Chan: 56; margouillat: 65; Elena Elisseeva: 70, 72; jirkajc: 84; Corinna Gissemann: 75, 92; Andrey Starostin: 94; Heinz Leitner: 96; handmadepictures: 113; Bernd Juergens: 115; Vitaly Maksimchuk: 117; hjillchen: 136/137; Olha Afanasieva: 152  
*Fotolia.com:* PhotoSG: 78; sil007: 89; Cogipix: 104; Swetlana Wall: 116; MP2: 145

*Henglein:* 31

*Kölln:* 47, 59, 99, 129, 132, 135

*Rapp:* 18/19, 29, 39, 43, 53, 55, 61, 69, 83, 87, 101, 111, 119

*Wirths PR:* 25, 27, 45, 67, 71, 127

© 2016 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Esther Gabler, Steinenbronn

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Kerker + Baum Büro für Gestaltung, Hannover

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Die Ernährungswissenschaftlerin Sonja Carlsson hat sich als erfolgreiche Autorin und Journalistin etabliert. Mittlerweile sind etwa 100 Bücher von ihr erschienen, sowohl Kochbücher als auch Gesundheitsratgeber und Diätbücher. Darüber hinaus hat sie etliche Beiträge über gesunde Ernährung und Diätetik in Fachzeitschriften, vor allem in Titeln der Gemeinschaftsverpflegung, veröffentlicht. Für ihren Fachartikel „Bluthochdruck – Todesursache Nummer Eins“ wurde sie mit dem Journalistenpreis für Medizin von der Deutschen Hochdruck-Liga Heidelberg ausgezeichnet. Sie ist zertifizierte Referentin für Ernährung und Hauswirtschaft, hält Vorträge für den Ökotrophologenverband sowie für das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten im schwäbischen Raum.



## Weitere Bücher von Sonja Carlsson:

*Auslöser kennen –  
Blutfette senken*



**111 Rezepte gegen erhöhte Cholesterinwerte**  
160 Seiten, 20 Farbfotos  
ISBN 978-3-89993-645-2  
€ 19,95 [D]

*So purzeln  
die Pfunde*



**Abnehmen für Diabetiker**  
160 Seiten, 60 Farbfotos  
ISBN 978-3-89993-862-3  
€ 19,95 [D]

*Entzündungen  
reduzieren*



**Vegetarisch genießen bei Rheuma und Gicht**  
160 Seiten, 60 Farbfotos  
ISBN 978-3-89993-641-4  
€ 19,95 [D]

## Genussvoll essen – Schmerzen lindern

Die richtige Ernährung hilft Ihnen, Gichtanfällen vorzubeugen und Schmerzen zu lindern. Einen Schlüssel zum Erfolg bietet die Umstellung auf purinarmer Kost: Wer sich vorzugsweise von Milchprodukten, Obst und Gemüse ernährt, viel trinkt und Alkohol meidet, beugt Gichtattacken vor!

Dass diese Ernährung eine Menge mit Genuss zu tun haben kann, beweisen die Rezepte der erfahrenen Ökotrophologin und Rezeptexpertin Sonja Carlsson. 111 verlockende Rezepte für die ganze Familie hat sie zusammengetragen – jeweils versehen mit Nährwert- und Harnsäureangaben. Patienten und ihre Familien kommen so gar nicht auf die Idee, sie würden „Diät halten“.

## Sie erhalten wertvolle Informationen für den Umgang mit Ihrer Erkrankung:

- Medizinisch fundierte und verständlich aufbereitete Informationen auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse
- 111 Rezepte für die ganze Familie – mit Nährwert- und Harnsäureangaben
- Alle Rezepte sind leicht nachzukochen und kommen ohne Spezialprodukte aus

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-89993-878-4



9

7 8 3 8 9 9 9 3 8 7 8 4

19,99 EUR (D)

**Dieses Buch hilft Ihnen dabei,  
Ihre Ernährung genussvoll  
umzustellen.**