



Sven-David Müller | Christiane Weißenberger

Das große Gicht-Kochbuch

Über 140 Rezepte für die ganze Familie mit Nährwert- und Harnsäureangaben

4. Auflage

192 Seiten, ca. 150 Abbildungen

17,0 x 24,0 cm, Hardcover

ISBN 978-3-8426-2950-9

€ 26,99 [D] / € 27,80 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

- **Alles Wissenswerte über eine harnsäuresenkende Ernährung in einem Buch**
- **Gichtanfälle vermeiden, Harnsäure mit der richtigen Ernährung im Zaum halten**
- **Über 120 Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben: Kilokalorien, Kilojoule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Harnsäure**

Genuss statt Gicht!

Die richtige Ernährung spielt bei Gicht eine wichtige Rolle und kann die Beschwerden maßgeblich lindern. Die Ernährungsexperten Sven-David Müller und Christiane Weißenberger rücken der Harnsäure-Überproduktion kochend zuleibe, indem sie den Betroffenen und ihren Familien eine purinarme Kost schmackhaft machen. Über 120 Rezepte für die ganze Familie haben sie zusammengetragen – jeweils versehen mit Nährwert- und Harnsäureangaben.

Auswahl der Rezepte:

Frühstück

- Beeren-Knusper-Müsli
- Schafskäse-Tomaten-Aufstrich

Vorspeisen, Salate und Snacks

- Rote-Bete-Birnen-Salat
 - Käse-Schinken-Wrap
- Suppen

- Zwiebelsuppe
 - Erbsen-Creme-Suppe
- Hauptgerichte

- Rindfleisch-Ananas-Curry
 - Kräuter-Käse-Pfannkuchen
 - Möhrenpuffer mit Schafskäse
- Desserts und Gebäck
- Käsekuchen
 - Krokantpudding

Die Autoren

Der Gesundheitsexperte Sven-David Müller ist Bestseller-Autor von 170 Publikationen, die in zahlreichen Sprachen erschienen sind. 2005 erhielt er das Bundesverdienstkreuz für seine besonderen Verdienste um die Volksgesundheit, insbesondere im Bereich Ernährungsaufklärung sowie 2014 die Ehrenmedaille für Kunst und Wissenschaft der Österreichischen Albert Schweitzer Gesellschaft. Sven-David Müller hat angewandte Ernährungsmedizin studiert. Der staatlich anerkannte Diätassistent und Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft ist erster Vorsitzender des Deutschen Kompetenzzentrums Gesundheitsförderung und Diätetik. Christiane Weißenberger arbeitet als Diät- und Diabetesassistentin in einer diabetologischen Schwerpunktpraxis in Würzburg. Zusammen mit Sven-David Müller hat die Rezept-Expertin bereits zahlreiche Ernährungsratgeber veröffentlicht.

Pressekontakt: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | PR & Werbung humboldt | 30130 Hannover | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg – gerne auch per E-Mail.