



Christiane Weissenberger

Das große vegetarische Gicht-Kochbuch
140 Rezepte mit Nährwert- und
Harnsäureangaben

208 Seiten, ca. 60 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3012-3
€ 26,99 [D] / € 27,80 [A]

Erscheinungstermin: 03.09.2021

- **Rund 2 % der Deutschen leiden unter Gicht, etwa 20 % haben eine Hyperurikämie, einen erhöhten Harnsäurespiegel im Blut**
- **Mit Tagesplänen, leckeren Rezepten und den besten Tipps für eine purinarmer Ernährung**
- **Für Gichtpatient*innen, die mit einer vegetarischen Ernährung gezielt ihre Krankheit behandeln möchten – auch für Nichtvegetarier*innen geeignet**

Übergewicht und Fettleibigkeit sind die wichtigsten Risikofaktoren für eine Erhöhung des Harnsäurespiegels im Blut. Bei Gicht spielt die Ernährungstherapie deshalb eine besonders große Rolle, mit einer purinarmen Ernährung können Beschwerden effektiv behandelt werden. Am einfachsten gelingt dies mit einer fleischfreien Essensweise. In diesem Kochbuch hat die Ernährungsexpertin Christiane Weissenberger daher ausschließlich vegetarische Rezeptideen zusammengestellt. Sie erklärt zudem, welche Harnsäurewerte normal sind, welche Formen der Gicht es gibt und auf welche Lebensmittel man setzen sollte. Für alle, die lecker essen und gleichzeitig die Gicht bekämpfen wollen.

Aus dem Inhalt:

- Wie entsteht Gicht?
- Welche Harnsäurewerte sind normal?
- Das richtige Gewicht
- 30 Ernährungstipps bei Hyperurikämie und Gicht
- 140 purinarmer Rezepte: Bananen-Pancakes, Sommeromelette, Bulgursalat, Zucchini-Suppe mit Parmesanspänen, Grüne Soße mit Pellkartoffeln, Knuspriger Nudelauflauf, Birnen-Crumble u.v.m.

Die Autorin

Christiane Weissenberger arbeitet als Diät- und Diabetesassistentin in einer diabetologischen Schwerpunktpraxis in Würzburg. Die Ernährungsexpertin und begeisterte Hobbyköchin ist seit vielen Jahren erfolgreiche Autorin für Ernährungsratgeber und hat sich auf die Entwicklung von Rezepten für Menschen mit ernährungsabhängigen Erkrankungen spezialisiert.

