



GENERICON

Empfehlungen bei Gicht

Fett/Öl: pflanzliche Öle (ungesättigte Fettsäuren): Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Hanf-, Walnuss-, Leinöl

Gemüse: alle Sorten roh, gekocht, gegart; eingeschränkt siehe HALT

Obst: 2-3 Stück pro Tag, bevorzugt mit hohem Vitamin C Anteil (Diabetiker ausgenommen)

Wurst/Fleisch: Fettgehalt < 20%, helles Fleisch wie Geflügel; nicht mehr als 100 g pro Tag

Ei: 3-4 Eier pro Woche

Milch: fettarme Milch, Magertopfen, fettarmer Käse, Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse

Fisch: gekochte Zubereitung z.B. Fischsuppe; Scholle, Dorsch, Zander

Getränke: Wasser, Mineral, Tee (ungesüßt), stark verdünnte Säfte, Gemüsesäfte, Kaffee

Getreide: Vollkornprodukte: Reis, Nudeln; Hafer-, Dinkelflocken

Nüsse und Samen: Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln (ungesalzen);

Lein-, Chiasamen, Kürbis-, Sonnenblumenkerne

Lebensmittel, die weder unter ERLAUBT noch unter HALT angeführt sind, bitte nur in kleinen Mengen konsumieren.

Fett/Öl: tierische Fette (gesättigte Fettsäuren): Butter, Schmalz, Mayonnaise;
pflanzliche Fette: Kokos-, Palmöl; Frittierte Speisen

Gemüse: Kohl, Kohlsprossen, Spinat, Spargel, Artischocken, Brokkoli,
Schwarzwurzel, Mais, Lauch, Rotkraut, Rhabarber

Obst: Obstsorten mit hohem Fruktosegehalt: Apfel, Birne, Kiwi, Marille, Weintraube,
Kirsche, Zwetschke, Pfirsich; Trockenfrüchte wie Datteln, Rosinen, Feigen

Wurst/Fleisch: Rotes Fleisch wie Rind, Schwein, Wild, Lamm, Innereien, Ente, Gans,
Speck, Wurst, Schmalz, Verhackert, Grammeln, geräucherte Fleischwaren, Fleisch-,
Knochensuppen, Kruste und Haut

Milch: Vollmilch, Schlagobers, Käse > 30% FiT, Crème fraîche, Sauerrahm,
Mascarpone; Saucen, Cremen, Desserts

Fisch: Krusten-, Schalentiere, Sardellen, Hering, Makrelen, Ölsardinen,
geräucherter Fisch, Kaviar, Thunfisch, Fischhaut

Getränke: Softdrinks und Fruchtsäfte mit hohem Fruktosegehalt, Sirup,
Alkohol, vor allem Bier und Spirituosen

Hülsenfrüchte: Bohnen, Linsen, Erbsen, Soja

Sonstiges: Bierhefe

Autorin: Julia Melmer, Diplomierte Ernährungstrainerin

Empfehlungen bei erhöhten Blutfettwerten



GENERICON

Fett/Öl: pflanzliche Öle (ungesättigte Fettsäuren): Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Hanf-, Walnuss-, Leinöl

Gemüse: alle Sorten uneingeschränkt; roh, gekocht, gegart

Obst: alle Sorten uneingeschränkt (Diabetiker ausgenommen)

Wurst/Fleisch: Fettgehalt < 20%, Schinken, Hühnerfilet/-brust, mageres Rindfleisch

Ei: 1-2 Eier pro Woche

Milch: fettarme Milch (1,5% Fett), Magertopfen, fettarmer Käse, Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse

Fisch: Dorsch, Scholle, Lachs, Makrele, Thunfisch, Hering, Rotbarsch, Steinbutt, Forelle, Kabeljau

Sonstiges: Kräuter und Gewürze aller Art

Getränke: Wasser, Mineral, Tee (ungesüßt), stark verdünnte Säfte, Gemüsesäfte

Nüsse/Samen: Wal-, Haselnüsse, Mandeln etc. (ungesalzen); Lein-, Chiasamen, Kürbis-, Sonnenblumenkerne

Getreide/Ballaststoffe: Haferflocken, Vollkornprodukte, Vollkornnudeln, Naturreis, Dinkelflocken etc.

Hülsenfrüchte: alle Sorten uneingeschränkt; Bohnen, Linsen, Erbsen etc. in gekochter Form

Fett/Öl: tierische Fette (gesättigte Fettsäuren): Butter, Schmalz, Mayonnaise; pflanzliche Fette: Kokos- und Palmöl; Frittierfett aller Art (Schnitzel, Backfisch, Pommes), versteckte Fette in: Salatdressings, Pizzen, Grill- und Gewürzsaucen, Gebäck, etc.

Gemüse: Avocado in großen Mengen (geringe Menge erlaubt)

Obst: Trockenobst, Konservenobst

Wurst/Fleisch: Fettgehalt > 20%, Salami, Hart-, Jausen- und Leberwurst, Speck, Innereien, fettes Rindfleisch, Schweinefleisch, Ente, Leberkäse

Ei: mehr als 2 Eier pro Woche, versteckte Eier in: Süßspeisen, Fertigprodukten

Milch: Vollmilch, Schlagobers, Käse > 30% FiT, Crème fraîche, Sauerrahm, Mascarpone, verstecktes Milchfett in: diversen Saucen, Cremes, Desserts

Fisch: Aal, Räucherfisch, Tintenfisch, Hummer, Meeresfrüchte

Sonstiges: Fertigprodukte aller Art, Chips, Salz- und Knabbergebäck

Getränke: Softdrinks, Sirup, Alkohol im Allgemeinen

Süßigkeiten: Schokolade aller Art, Zucker, Torten, Kuchen, Eis, Honig

Lebensmittel, die weder unter ERLAUBT noch unter HALT angeführt sind, bitte nur in kleinen Mengen konsumieren!

Autorin: Julia Melmer, Diplomierte Ernährungstrainerin