

## **Ernährungsempfehlungen bei erhöhter Harnsäure**

### **Nicht geeignete Nahrungsmittel (nur seltener Konsum empfehlenswert)**

Innereien (Herz, Kalbsbries, Leber, Niere)  
Leberwurst  
Fisch (besonders geräucherter Fisch, Fischkonserven, Hering, Sardellen, Anchovis, Kaviar)  
Fleischfonds, Hefeextrakt  
Schokolade  
Alkohol (v.a. Bier)

### **Bedingt geeignete Nahrungsmittel (maximal 1x pro Tag)**

Kalbfleisch, Rindfleisch  
Schweinefleisch  
Geflügel  
Wild  
magere Wurst, Schinken  
Forelle, Heilbutt, Kabeljau, Schellfisch, Seezunge  
Bratkartoffel, Pfannkuchen, Pommes Frites, Backers  
(weiße) Bohnen, Erbsen, Linsen, Spinat, Feldsalat, Pilze, Spargel

### **Geeignete Nahrungsmittel:**

Gebäck: alle Sorten Brot, Brötchen, Toast, Zwieback  
Kartoffeln (Kartoffelklöße, Kartoffelpüree, Kartoffelsuppe, Salzkartoffeln)  
Käse: Brie, Camembert, Emmentaler, Limburger, Frischkäse  
Eier  
Molkereiprodukte (z.B. Joghurt, Quark, Sahne)  
Gemüse, Salate (Blumenkohl, grüne Bohnen, Endivien, Gurken, Karotten, Kohlrabi, Kopfsalat, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Grünkohl, Rotkohl, Sauerkraut, Schwarzwurzeln, Tomaten, Weißkohl, Wirsing)  
Zwiebeln  
Obst: Äpfel, Ananas, Aprikosen, Bananen, Birnen, Datteln, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Melonen, Pfirsiche, Pflaumen, Preiselbeeren  
Kompotte  
Getränke: Buttermilch, Fruchtsäfte, Gemüsesäfte, Kakao, Kaffee, Milch, Mineralwasser, Tee  
Aufläufe, Corn-Flakes, Milchreis, Müsli (ohne Nüsse), Nudeln, Reis, Sago, Stärkemehl  
Süßigkeiten  
Gelee, Honig, Marmelade