



Praxis

**Dr. med. Bert Müller**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Chirotherapie / Sportmedizin

Beim Kastanienbaum 1, 86720 Nördlingen  
Tel: 09081 - 87111



## Ernährungshinweise bei Gicht

### Geeignete Nahrungsmittel

<b>Nährmittel</b>	Weißbrot	Kopfsalate	Johannisbeeren	<b>Gewürze</b>
Aufläufe	Zwieback	Radieschen	Melonen	Anis
Corn-Flakes		Rettich	Pfirsiche	Curry
Milchreis	<b>Eier</b>	Rosenkohl	Pflaumen	Dill
Müsli		Rote Bete	Preißelbeeren	Essig
Nudeln	<b>Alle</b>	Rotkohl	Stachelbeeren	Knoblauch
Reis	<b>Molkereiprodukte</b>	Sauerkraut		Kümmel
Sago	Briekäse	Schwarzwurzeln	<b>Getränke</b>	Lorbeerblätter
Stärkemehl	Camembert	Tomaten	Buttermilch	Meerrettich
	Emmentaler	Weißkohl	Fruchtsäfte	Muskat
<b>Kartoffeln</b>	Limburger	Wirsing	Gemüsesäfte	Nelken
Kartoffelklöße	Frischkäse	Zwiebeln	Kakao	Paprika
Kartoffelpüree	Joghurt		Kaffee	Petersilie
Kartoffelsuppe	Quark	<b>Obst</b>	Milch	Pfeffer
Salzkartoffeln	Schlagsahne	Äpfel	Mineralwasser	Salz (wenig)
		Ananas	Tee	Schnittlauch
<b>Brot, Gebäck</b>	<b>Gemüse, Salate</b>	Apfelsinen		Senf
Brötchen	Blumenkohl	Aprikosen	<b>Süßigkeiten</b>	Thymian
Pumpernickel	Grüne Bohnen	Bananen	Gelee	Tomatenketchup
Roggenbrot	Endivien	Birnen	Honig	Tomatenmark
Schwarzbrot	Gurken	Datteln	Marmelade	Vanille
Toast	Karotten	Erdbeeren	Mondamin-	Zimt
Vollkornkekse	Kohlrabi	Himbeeren	pudding	

### Bedingt geeignete Nahrungsmittel

<b>Fleisch</b>	<b>Fisch</b>	<b>Gemüse, Salat</b>	<b>Sonstiges</b>
Kalbfleisch	Forelle	Feldsalat	Bratkartoffeln
Rindfleisch	Heilbutt	Grünkohl	Pfannkuchen
Schweinefleisch	Kabeljau	Pilze	Pommes Frites
Geflügel	Schellfisch	Spargel	Reibekuchen
Wild	Seezunge		

### Ungeeignete Nahrungsmittel

<b>Fleisch, Innereien</b>	<b>Fisch</b>	<b>Gemüse</b>	<b>Sonstiges</b>
Fleischextrakt	Fisch (geräuchert)	Weißer Bohnen	Schokolade
Herz	Fischkonserven	Grüne Erbsen	Alkoholische Getränke
Kalbsbries	Hering	Linsen	Vor allem Bier
Leber	Sardellen	Spinat	
Niere			
Leberwurst			
Schinken			