

Gicht, was ist das?

- 10 Warum vermehrte Harnsäure dem Körper schadet
- 11 Alkohol und üppiges Essen sind oft Auslöser
- 11 Warum eine unbehandelte Gicht gefährlich ist
- 11 Primäre und sekundäre Form
- 12 Sie haben Einfluss auf den Krankheitsverlauf
- 12 Purinzufuhr einschränken
- 12 Purinbomben erkennen
- 12 Was tun während eines Gichtanfalls?
- 13 Reichlich trinken bei Harnsäuresteinen

Richtig essen bei Gicht

- 14 Vollwertig, purinarm, moderate Fettzufuhr
- 14 Selber kochen und viel Frisches essen
- 15 Jeden Tag Gemüse und Milchprodukte
- 15 Mehrere Portionen Gemüse und Obst am Tag
- 18 Eiweiß aus Milchprodukten
- 19 Kohlenhydrate aus Reis und Nudeln
- 21 Übergewicht loswerden
- 22 Fett sparen
- 22 Fettarm kochen – Qualität vor Quantität

Rezepte - schmackhaft und lecker

40 Frühstück

**Mit gut verträglichem Frühstück
in den Tag starten.**

52 Kleine Gerichte

**Zwischenmahlzeiten für den kleineren
Appetit.**

72 Hauptgerichte

Warmes für den Bauch, purinarm und leicht.

96 Besonderes

**Schöne Gerichte, die sich prima für
liebe Gäste eignen.**

102 Beilagen

**Leckeres, das satt macht und
die Hauptgerichte ergänzt.**

116 Desserts und Süßspeisen

**Desserts und feine Schlemmereien
für alle, die gerne naschen.**

126 Backen

**Raffinierte Backrezepte, die problemlos
gelingen.**