

Ein Wort zuvor. ....	2
Was ist Gicht? .....	4
Gicht – ein lange bekanntes Leiden. ....	4
Woher kommt die Harnsäure? .....	5
Was ist Hyperurikämie? .....	7
Wie entsteht Gicht? .....	10
Folgen und Begleiterscheinungen der Gicht. ....	11
Harnsäure als Schutzfaktor? .....	15
Hilfe beim akuten Gichtanfall .....	16
Allgemeine Ernährungstipps .....	17
Empfehlungen zur Aufnahme von Purinen als Harnsäurequelle .....	20
Hypoxanthin- und Adeningehalt einiger Lebensmittel. ....	21
Übersicht über den Puringehalt von Lebensmitteln .....	24
Hinweise und Erläuterungen zur Tabelle .....	25
Die Lebensmitteltabelle .....	28
Zum Nachschlagen. ....	84
Bücher, die weiterhelfen .....	84
Infos online. ....	84
Verwendete Literatur. ....	85
Register der Lebensmittel .....	87
Impressum .....	96