

## 4 VORWORT

### 6 HYPERURIKÄMIE UND GICHT – DAS MÜSSEN SIE WISSEN

- 6 Wie entsteht Gicht?
- 6 Welche Harnsäurewerte sind normal?
- 7 Formen der Gicht
- 7 Der Gichtanfall
- 8 Medikamente bei Gicht

### 9 RICHTIG ESSEN UND TRINKEN BEI HYPERURIKÄMIE UND GICHT

- 10 Welche Lebensmittel sind bei Hyperurikämie und Gicht geeignet?
- 12 Das richtige Gewicht
- 13 Abnehmen bei Hyperurikämie und Gicht
- 14 Nährstoffe in der purinarmen Ernährung
- 18 Richtig trinken
- 20 30 Ernährungstipps bei Hyperurikämie und Gicht
- 25 Tagesplan – streng purinarm

### 27 VEGETARISCH GENIESSEN BEI GICHT: DIE REZEPTE

- 28 Auf einen Blick: purinarme und streng purinarme Rezepte
- 30 Frühstücksvariationen
- 52 Getränke und Smoothies
- 66 Vorspeisen und Snacks
- 82 Salate
- 104 Suppen und Eintöpfe
- 128 Soßen und Dips
- 146 Hauptgerichte
- 168 Beilagen und Gemüse
- 190 Kuchen und Desserts