

## Bedingt geeignete Lebensmittel

Geflügel, mageres Kalb-, Rind-, Schweinefleisch, Leberwurst, Blutwurst, Mettwurst, Fleischwurst, Krabben, Kabeljau, Scholle, Heilbutt, Seezunge (Insgesamt nicht mehr als 150 Gramm pro Tag)



Trockenfrüchte (z. B. Äpfel, Pflaumen, Aprikosen), Bananen



Feldsalat, Kohlgemüse, Spinat, Spargel, Sauerampfer, grüne Bohnen, Porree, Artischocken, Mais, Kürbis, Petersilie, Paprika, Champignons, Schwarzwurzel, Sesam, Sonnenblumenkerne



Püleepulver, Kartoffelchips mit Paprika, Erdnuss, Mandel, Paranuss, Walnuss



Vollmilkschokolade, Marzipan, Nussgebäck, Nougat, Eiscreme



## Nicht geeignete Lebensmittel

Innereien, Forelle, Hering, Ölsardinen, Sprotten



Erbsen, Linsen, Sojabohnen, Sojamehl, weiße Bohnen



Fleischextrakt, Fertigsaucen, Fertigsuppen, Suppenwürfel



Alkohol in größeren Mengen



## Weitere Empfehlungen

- Essen Sie möglichst viel frisches Obst und frisches Gemüse.
- Ernähren Sie sich fettarm und verwenden Sie pflanzliche Speiseöle und -fette.
- Wegen des relativ hohen Puringehalts von Fleisch, Wurstwaren und Fisch sollten Sie diese nur in möglichst geringen Mengen zu sich nehmen.
- Sorgen Sie für genügend Bewegung an der frischen Luft. Machen Sie Spaziergänge oder Nordic Walking.

Mit freundlicher Empfehlung überreicht durch

Praxisstempel

## Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

### HENNIG ARZNEIMITTEL GmbH & Co. KG

Liebigstr. 1-2 · 65439 Flörsheim am Main  
Tel.: 06145 / 508-0 · Fax 06145 / 508-140  
www.hennig-am.de · info@hennig-am.de

## Ratgeber für Patienten

### Erhöhte Harnsäurewerte, Gicht und Nierensteine



Ein Service von

**HENNIG ARZNEIMITTEL**

Seit 1898 im Dienste der Gesundheit

Art.-Nr.: 11206 / 1006



