

Kurztext

Prof. Dr. Ibrahim Elmadfa / Dr. Alexa Leonie Meyer

Die richtige Ernährung bei Gicht

96 Seiten, mit ca. 2 Farbfotos

Format: 9,0 x 15,4 cm, Nicht definiert

7,99 € (D) / 8,30 € (A) / 11,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6143-7



Oft werden zu hohe Harnsäurewerte erst ernst genommen, wenn sich der erste Gichtanfall ereignet hat. Ist der natürliche Abtransport der Harnsäure gestört, kann dies bis hin zu den äußerst schmerzhaften Anfällen führen, dauerhaft können sogar Schädigungen an Gelenken oder Nieren eintreten. Soweit muss es jedoch nicht kommen, wenn man bei der Lebensmittelauswahl ein paar Dinge beachtet, denn Harnsäure wird größtenteils durch Purine in der Nahrung aufgenommen. Dieser Kompass im Handtaschenformat gibt alle grundlegenden und hilfreichen Informationen zu den Themen Harnsäure und Gicht. Der Kern ist der Tabellenteil mit einer Auflistung von natürlichen Lebensmitteln, Fertiggerichten und typischen Fastfood-Gerichten. Hier wird neben konkreten Werten gezeigt, welche Lebensmittel bedenkenlos verzehrt werden können und bei welchen Vorsicht geboten ist. Besonders praktisch: Mit Hilfe des Ampelsystems wird auf einen Blick ersichtlich, wie ein Produkt hinsichtlich Purinen einzustufen ist.