Ernährungsberatung Karin Zischg
Dipl. Ernährungsberaterin FH

Xundheitszentrum
Stein am Rhein

Patientenkleber

Erste Ernährungsanpassungen bei Gicht

- Trinken Sie 2 – 3 Liter Wasser oder Kräutertee.
- Planen sie grosszügig Gemüse und Salat in Ihren Mahlzeiten ein.
- Es ist empfohlen 2 Portionen frisches Obst pro Tag zu konsumieren.
- Der Konsum von 3 Portionen Milch oder Milchprodukten pro Tag sind empfehlenswert.
- Essen Sie maximal 100g Fleisch am Tag. Fleisch, Geflügel, Fisch oder Meeresfrüchte sollten maximal 3x in der Woche auf dem Speiseplan stehen. Meiden Sie Innereien.
- Trinken Sie möglichst keine Süssgetränke und verzichten Sie auf Fruchtsäfte, Obst-Smoothies oder Multivitaminsäfte.
- Meiden Sie Bier und Spirituosen. Maximal 1 – 2 Gläser Wein pro Tag sind möglich.
- Bei Übergewicht ist eine langsame Gewichtsreduktion empfohlen.

Für eine individuelle Beratung und weitere Informationen lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt zur Ernährungsberatung anmelden. Mit einer Verordnung werden die Kosten durch die Grundversicherung der Krankenkasse übernommen.

Ernährungsberater/in SVDE
Schweizer Gesundheitsberuf

karin.zischg@bluewin.ch