

18/2014 | 09. September

„Essen und Trinken bei Gicht“**Aktualisierte DGE-Infothek erschienen**

(dge) Die Gicht zählt zu den häufigsten ernährungsmitbedingten Krankheiten beim Erwachsenen. Rund 10-30 % der Männer und 2-6 % der Frauen weisen erhöhte Harnsäurekonzentrationen im Blut auf. Im Laufe des Lebens entwickelt etwa jeder Zehnte von ihnen eine Gicht.

Die Basis für eine langfristig erfolgreiche Behandlung der Gicht ist in jedem Fall eine dauerhafte Ernährungsumstellung, da die Entstehung und der Verlauf maßgeblich durch Ernährungs- und Lebensgewohnheiten beeinflusst werden können. Eine konsequent durchgeführte Ernährungstherapie hilft dabei, Arzneimittel einzusparen bzw. kann eine medikamentöse Behandlung sogar überflüssig machen. Zu den wichtigsten Maßnahmen der Ernährungstherapie gehören: Übergewicht vermeiden und Normalgewicht anstreben, eine purinarme Ernährung mit reichlich Getreideprodukten, Kartoffeln, ausgewählten Gemüsearten, Salat und frischem Obst, fettarmer Milch und Milchprodukten, Eier in Maßen sowie ausreichend Flüssigkeit und wenig Alkohol, vor allem wenig Bier.

Die aktualisierte Infothek „Essen und Trinken bei Gicht“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zeigt Betroffenen, mit welchen Maßnahmen eine erhöhte Harnsäurekonzentration im Blut gesenkt und damit einer Erkrankung vorgebeugt werden kann. Um die von der Gicht verursachten schmerzhaften Entzündungen zu minimieren, gibt die Broschüre zahlreiche praktische Ratschläge zur Umsetzung einer purinarmen Kost. Lebensmitteltabellen unterstützen bei der Auswahl geeigneter Lebensmittel. Zudem enthält der Ratgeber Adressen für eine qualifizierte Ernährungsberatung und von Organisationen, die weiterführende Informationen zu Gicht anbieten. Die 24-seitige Broschüre kann unter der Artikel-Nr. 123005 für 1,00 EUR zzgl. Versandkosten beim DGE-MedienService unter www.dge-medien-service.de, Tel.: 0228 9092626 bestellt werden.

1 907 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer
Tel.: 0228 3776-640 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: restemeyer@dge.de
DGE-Pressinfos im Internet: www.dge.de



Eine druckfähige Abbildung erhalten Sie unter:
<http://www.dge.de/rd/gicht/>

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600

Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.deNachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.