

Die aktuellen Empfehlungen zur Ernährung bei Gicht

Christine Wenger, BSc
www.ernaehrungsberatung-wenger.ch

Januar 2026

Vieles wird zur Ernährung bei Gicht erzählt

Einiges davon ist widerlegt oder muss im grossen Ganzen angeschaut werden

Heute wollen wir zusammen anschauen, was die Gicht positiv beeinflussen kann und was die Gicht auslöst

Purine sind Bestandteile von Zellkernen

- Sind in tierischen sowie pflanzlichen Lebensmitteln
- Nicht alle Purine werden vom Darm gleich aufgenommen
- Zubereitung kann Menge an Purinen verändern
- Auch unser Körper enthält Zellkerne, die beim Hungern und Fasten zu Purinen abgebaut werden (u. a. Untersuchungen, Eingriffe, etc.)

Verdünnung des Blutes

- Regelmässig trinken. Am besten Wasser.
- Achtung! beim Ausschwemmen

Schweizer Lebensmittelpyramide



Ernährungsempfehlungen

- Übergewicht verhindern oder abbauen, aber nicht mit langen nüchtern Zeiten
- Genug und regelmässig trinken. Am besten Wasser.
- 5 Handvoll Gemüse, Salat und / oder Obst am Tag
- Proteinbedarf decken, aber gute Qualität und nicht im Übermass. Gerne dürfen es auch Hülsenfrüchte sein.

Ernährungsempfehlungen

- Spitze von Lebendmittelpyramide sind Genussmittel und liefern dem Körper keine sinnvollen Stoffe
- Fettmenge dem Energiebedarf anpassen
- Portionsgrösse von Stärkelieferanten dem Energiebedarf anpassen



Schweizerischer Verband
der ErnährungsberaterInnen
Association suisse
des diététiciens et diététiciennes
Association Svizzera
delle dietiste e dietiste-i



VERORDNUNG-ZUR-ERNÄHRUNGSBERATUNG

(gem. Art. 9b-KLV)

Personalien-PatientInn+

Name →
Vorname →-m-.....w
Geburtsdatum →
Strasse →
PLZ/Ort →
Telefon-Privat →
Arbeitgeber →
Telefon-Geschäft →
Krankenversicherer →
Vers.nr./AHV-Nr. →

-Krankheit → -Unfall → -Invalidität

Anzahl-Konsultationen

Adressdaten-verordnende/r-Ärztin/Arzt



Spaltenumbruch

Adressdaten-Ernährungsberatung

Ernährungsberatung-Christine-Wenger
Frutigenstrasse 6
3600-Thun
christine.wenger@diets-hin.ch
033-221-01-47
www.ernaehrungsberatung-wenger.ch

Krankheit

- Stoffwechselkrankheiten
- Adipositas (Body-Mass-Index $\geq 30 \text{ kg/m}^2$)
- Übergewicht (Body-Mass-Index $\geq 25 \text{ kg/m}^2$), das mit einer Folgeerkrankung verbunden ist, die durch die Gewichtsreduktion günstig beeinflusst werden kann
- Adipositas Kinder und Jugendliche (Body-Mass-Index $> 97\text{-Perzentile}$). Oder Body-Mass-Index $> 90\text{-Perzentile}$ und Folgeerkrankungen durch- oder in Kombination mit Übergewicht, nach Anhang 1 Kapitel 4 KLV
- 1. Individualtherapie (max. 6 Beratungen innerhalb 6 Monaten)
- 2. Multiprofessionelle strukturierte individuelle Therapie (MSIT)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Krankheiten des Verdauungssystems
- Nierenerkrankungen
- Fehl- sowie Mangelernährungszustände
- Nahrungsmittelallergien oder allergische Reaktionen auf Nahrungsbestandteile

↓ Ende des geschützten Abschnitts ↓

Datum/Unterschrift des Arztes/der Ärztin:

→

→ Datum/Unterschrift Ernährungsberatung:

Ernährungsberatung

Christine Wenger, BSc

Frutigenstrasse 6, 3600 Thun

Tel 033 221 01 47

christine.wenger@diets-hin.ch

www.ernaehrungsberatung-wenger.ch



Schweizerischer Verband
der Ernährungsberater/innen
Association suisse
des diététicien-ne-s
Associazione Svizzera
delle-dei Dietiste-i

