



## Liebe Leserin, lieber Leser,

nach der Diagnose Gicht heißt es, die Ernährungsgewohnheiten zu überdenken. Was kann bleiben, was sollte geändert werden? Viele Betroffene sind zunächst verunsichert – eine strenge Diät müssen Sie jedoch sicher nicht halten. Im Großen und Ganzen wird sich Ihre Ernährung nur wenig von der anderer Menschen unterscheiden. Vorausgesetzt, Sie ernähren sich ausgewogen und gesund.

Doch was heißt das konkret für Sie? Welche Lebensmittel und Produkte sind für Sie geeignet, welche weniger? In diesem Ratgeber erhalten Sie alle wichtigen Informationen. Sie bekommen Tipps für den Einkauf, die Zubereitung der Speisen und das Essen außer Haus.

Ihr Nutzen: Wir haben Hunderte von Lebensmitteln und Fertigprodukte für Sie getestet. Das übersichtliche Bewertungssystem zeigt Ihnen auf einen Blick, was Sie problemlos genießen können und was eher nicht. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit für eine bewusste Lebensmittelauswahl. Der Einkaufsführer unterstützt Sie dabei. Eine gesunde Ernährung ist jedoch nicht nur von der Wahl der Speisen abhängig, sondern auch von der Zubereitung. Die Küchentipps zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Essen schonend und schmackhaft zubereiten können. Sie verpflegen sich häufig außer Haus? Die Ratschläge für Restaurantbesuche, Kantine oder Imbiss helfen Ihnen, die besten Speisen auszuwählen.

Viel Spaß beim gesunden und leckeren Essen!

Ihre Karin Hofele