



■ Die Erkrankung

- **Liebe Leserin, lieber Leser** 9
- **Diagnose: Gicht** 12
 - Fehler im Stoffwechsel 12
 - Was tun? 15
- **Gut essen bei Gicht** 17
 - Vorsicht: Purine 18
 - Schlanke haben selten Gicht 20
 - Reichlich trinken 23
 - Alkohol erhöht die Werte 23
 - Eine gesunde Basis 24
 - Nach einem Anfall 25
- **Richtig einkaufen** 27
 - Ein Blick aufs Etikett 27
 - Die Zutatenliste 29



■ Einkaufs-Tabellen

■ So lesen Sie die Tabellen	32
– Die Bewertung	33
– Liebessessen erlaubt	34
■ Milch & Co.	36
– Milch und Milchprodukte	36
– Käse	38
– Sojagetränke, Sojajoghurt	40
■ Fleisch, Wurst & Co.	41
– Fleisch, Geflügel und Wild	41
– Innereien	42
– Fleisch- und Wurstwaren	43
■ Aus Meer & Fluss	46
– Fische, Krebse, Muscheln	46
– Fischprodukte	47
■ Fette, Öle und Eier	49
– Fette und Öle	49
– Eier	50
■ Getreide und was daraus gemacht wird	51
– Getreide und Mehl	51
– Brot und Brötchen	52



■ Einkaufs-Tabellen

– Müsli	52
– Teigwaren	53
■ Frisch und knackig	54
– Obst und Trockenfrüchte	54
– Gemüse	55
– Gemüseprodukte und Tiefkühlgemüse	57
– Kartoffeln und Kartoffelprodukte	57
– Pilze	58
■ Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Nüsse und Samen	59
– Hülsenfrüchte und Sojaprodukte	59
– Nüsse und Samen	60
■ Allerlei Süßes	61
– Kuchen	61
– Kekse und Kleingebäck	62
– Süßigkeiten	63
– Riegel und Fruchtschnitten	64
– Desserts	64
– Eis	65
– Süße Brotaufstriche	66
– Süßungsmittel	67



■ Einkaufs-Tabellen

■ Zum Kochen und Verfeinern	68
– Gewürze, Würzmittel und Soßenbinder	68
– Diverse Koch- und Backzutaten	69
■ Für die schnelle Küche	70
– Suppen	70
– Soßen, Dips und Dressings	72
– Fertiggerichte und Snacks	73
– Herzhafte Brotaufstriche und Feinkostsalate	75
■ Durstlöcher	77
– Alkoholfreie Getränke	77
– Alkoholische Getränke	78
■ Fürs Frühstück	79
■ Unterwegs und zwischendurch	81
– Imbiss und kleine Snacks	81
– Zum Knabbern	83
■ Restaurant und Kantine	84
– Mit Fleisch und Fisch	84
– Vegetarisch	86



■ Kochen und unterwegs essen

■ Außer Haus essen	90
– Restaurant	90
– Fast Food und Imbiss	94
– Am Arbeitsplatz	95
■ Selbst kochen	98
– Küchentipps für Einsteiger	98
– Schnell gekocht	100
– Purine sparen	103
■ Schnellsuche: Verzeichnis der Lebensmittel und Produkte	106