

Ernährungsempfehlungen bei Gicht

- Normalgewicht anstreben, keine Crashdiät, keine proteinreiche Diät
- Fettreduzierte Lebensmittel und vegetarische Eiweißquellen sollen in die Ernährung integriert werden
- Eiweißreiche Nahrungsmittel (z.B. Fleisch, Innereien, Krustentiere, Hefe) meiden
- Ausreichende Trinkmenge (> 2l /Tag)
- Kein Alkohol (max an 2 Tagen pro Woche)
- Keine gezuckerten Getränke (Softdrinks)



**Gemeinschaftspraxis
Dres. Denger & Pfitzner**

Zum Grühlingsstollen 3
66299 Friedrichsthal

Tel. 06897/9819-0
Fax 06897/9819-20

info@saarprax.de
www.saarprax.de