



**Gesund essen.
Dazu gehören täglich:**

3 Portionen Gemüse und
2 Portionen Früchte

3 Portionen Milch und Milch-
produkte, z.B. 180 g Joghurt,
2 dl Milch und 40 g Käse

Vollkornprodukte anstelle
von Weissmehlprodukten

2 Liter Wasser

Was tun bei Gicht?

- Essen Sie gesund und ausgewogen nach den Empfehlungen der Ernährungspyramide.
- Essen Sie nur wenig Fleisch und decken Sie den Eiweissbedarf hauptsächlich über Milch und Milchprodukte.
- Kontrollieren Sie Ihr Gewicht: Liegt es über dem Normalbereich, sollten Sie abnehmen.
- Trinken Sie täglich 2 Liter Wasser.
- Verzichten Sie auf Alkohol, insbesondere auf Bier.
- Bewegen Sie sich regelmässig.

Gelenkschonende Bewegung wie Nordic Walking, Velofahren, Schwimmen und Wandern aktivieren den Stoffwechsel und kurbeln die Fettverbrennung an. Legen Sie mindestens einen Wochentag für die Bewegung fest. Suchen Sie sich einen Sportpartner, denn zu zweit geht es leichter.



Richtig frühstücken.



Mittags ein vollwertiges Menu.



Ein leichtes Abendessen.



Gutes zwischendurch.



Viel Wasser trinken.

Mehr Rezepte unter www.swissmilk.ch/rezepte

SERVICEBOX

Mehr Informationen
und praktische Tipps:

www.swissmilk.ch

ernaehrungsberatung@swissmilk.ch

Ratgeber-Telefon:
031 359 57 56



Praktische Tipps:

- Essen Sie nicht mehr als einmal täglich eine kleine Portion Fleisch, Geflügel oder Fisch (100 g).
- Meiden Sie Innereien, die Haut von Geflügel und Fisch, Schalentiere, fette Meerfische wie Hering und Sardellen, Meeresfrüchte und Hülsenfrüchte.
- Verwenden Sie Gemüsebouillon anstelle von Fleischbouillon.