

Sigrid Nesterenko

# **GICHT ERFOLGREICH WEGESSEN**

Über 160 leckere Rezepte für einen gesunden Alltag

ersa Verlag

# **GICHT ERFOLGREICH WEGESSEN**

Über 160 leckere Rezepte für einen gesunden Alltag

Sigrid Nesterenko

Taschenbuchausgabe Mai 2015

ersa Verlag

[www.ersa-verlag.de](http://www.ersa-verlag.de)

ISBN 978-3-944523-11-8

© Copyright 2015 ersa Verlag

Umschlaggestaltung: ersa Verlag

Umschlagfoto: © JackF - Fotolia.com

Urheber Fotos: © Kitty@Fotolia.de, © Udo Kroener@Fotolia.de

Herstellung: SOL Service GmbH Schrobenhausen,

Printed in Germany

Alle Angaben in diesem Buch wurden nach bestem Wissen und mit größter Sorgfalt erstellt. Die Angaben und Empfehlungen erfolgen ohne Verpflichtung oder Garantie des Autors. Er und der Verlag übernehmen keine Verantwortung und Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus der Anwendung der hier erteilten Ratschläge. Dieses Buch hat nicht die Absicht und erweckt nicht den Anspruch, eine ärztliche Behandlung zu ersetzen. Ausdrücklich wird empfohlen, eine medizinische Diagnose vom Therapeuten einzuholen und eine entsprechende Therapiebegleitung durchzuführen. Einige der vorgestellten Maßnahmen weichen von der gängigen medizinischen Lehrmeinung ab, und resultieren aus der Erfahrungsheilkunde. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass mit diesem Buch keine erfüllbaren Hoffnungen erweckt werden, die eventuelle Heilerfolge erwarten lassen können. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist nur mit Zustimmung des Verlags und des Autors erlaubt. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen. Die in diesem Buch zusammengestellten Adressen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Die Angaben gelten vorbehaltlich jeglicher Änderungen.

ersa Verlag,

Dorfstr.15,

23974 Krusenhagen OT Gagzow/Germany

# Inhaltsverzeichnis

• Vorwort	6
• Das sollten Sie wissen	7
• Was ist Gicht?	8
• Gicht – die selbst erfutterte Wohlstandskrankheit	9
• Alles vegetarisch oder was?	10
• Ernährungsumstellung – keine Panik, Ihr Leben geht weiter	12
• Weg mit dem Übergewicht	16
• Gicht wegtrinken	17
<i>Wassertrinken</i>	17
<i>Teetrinken</i>	20
<i>Grüner Tee</i>	21
<i>Ingwertee</i>	22
<i>Kirschsaft</i>	23
<i>Zitronensaft</i>	23
<i>Cranberry-Saft</i>	23
<i>Apfelwasser</i>	23
<i>Kaffee</i>	24
• 28 Tipps gegen Gicht	24
• Lebensmittelliste	36
• Empfehlenswerte Lebensmittel	36
• Lebensmittel in Maßen verzehren	39
• Lebensmittel meiden	40
<b>Rezepte</b>	43
• Frühstück	44
• Brotaufstriche	49
• Smoothies	52
• Zwischenmahlzeiten von süß bis herzhaft	54
• Suppen	61
• Hauptgerichte	72
• Kartoffelgerichte	72
• Nudelgerichte	77
• Aufläufe	82
• Gemüsegerichte	87
• Fleischgerichte	95
• Beilagen	98

• Salate	103
• Grillen ohne Fleisch	119
• Rezeptregister	124
• Hinweise für den Leser	132