

Lebensmitteltabellen für Purine und Harnsäure

100 g Lebensmittel - Brot	Purin in mg	Harnsäure in mg
Brötchen	9	21
Knäckebrot	25	60
Mischbrot	19	45
Weizenmehlbrot (Weißbrot)	6	15
Weizenvollkornbrot	25	60
Zwieback	12	29

100 g Lebensmittel - Eier	Purin in mg	Harnsäure in mg
Vollei	2	5

100 g Lebensmittel - Fischerzeugnisse	Purin in mg	Harnsäure in mg
Aal (geräuchert)	48	115
Anchovis	108	260
Brathering, mit Haut	88	210
Brathering, ohne Haut	67	160
Bückling, mit Haut	100	240
Bückling, ohne Haut	60	145
Kaviar (russischer)	60	145
Lachs (geräuchert)	100	242
Lachsersatz	max. 100	242
Makrele (geräuchert)	76	182
Matjeshering	91	219
Ölsardinen, mit Haut	146	350
Ölsardinen, ohne Haut	88	210
Sardinen (in Öl)	200	480
Sprotte (geräuchert)	223	535
Thunfisch (in Öl)	121	290

100 g Lebensmittel – Fleisch	Purin in mg	Harnsäure in mg
Hammekotelett	61	146
Hammellende	81	195
Kalbfleisch (reines Muskelfleisch)	63	150

Kalbsbries (Thymusdrüse)	525	1260
Kalbskotelett	52	125
Kalbsleber	182	460
Kalbsniere	88	210
Lammfleisch (reines Muskelfleisch)	76	182
Pferdefleisch	83	200
Rinderherz	107	256
Rinderleber	231	554
Rinderlunge	166	399
Rinderniere	112	269
Rinderzunge	67	160
Rindfleisch (reines Muskelfleisch)	58	140
Schweinefleisch (reines Muskelfleisch)	63	150
Schweineleber	125	300
Schweineniere	139	334
Schweineschulter, roh	63	150
Schweineschulter, gebraten	83	200
Schweineschulter, Haut, gebraten	116	280
Schweinskotelett	49	118

100 g Lebensmittel - Fleischerzeugnisse	Purin in mg	Harnsäure in mg
Blutwurst (Rotwurst)	38	90
Bratwurst	54	130
Fleischextrakt	1459	3500
Fleischkäse(Leberkäse)	58	130
Frankfurter Würstchen	54	130
Jagdwurst	54	130
Leberpastete (Brühwurstart)	52	125
Leberwurst	73	175
Mortadella	54	130
Schweineschinken (Kochschinken)	83	198
Schweineschinken (roh, geräuchert)	84	200
Wiener Würstchen	46	110

100 g Lebensmittel - Geflügel	Purin in mg	Harnsäure in mg

Ente	64	153
Fasan	62	150
Gans	69	165
Huhn, Keule, gebraten	98	235
Huhn mit Haut, gebraten	125	300
Putenschnitzel, roh	50	120

100 g Lebensmittel - Gemüse	Purin in mg	Harnsäure in mg
Aubergine	8	20
Bambussprossen	6	15
Blumenkohl	19	45
Bohnen (Schnittbohnen, grün, frisch)	18	42
Broccoli	21	50
Chicorée	6	15
Chinakohl	10	25
Endivie (Escariol)	4	11
Feldsalat (Rapunzel)	10	24
Fenchel	7	16
Grünkohl	13	30
Kartoffel	6	15
Kohlrabi	13	30
Kopfsalat	4	10
Möhre (Karotte, Mohrrübe)	6	15
Paprika, grün	4	10
Paprika, rot	6	15
Porree (Lauch)	17	40
Radieschen	4	10
Rettich	4	10
Rhabarber	2	5
Rosenkohl	25	60
Rote Rübe (Rote Bete)	8	20
Rotkohl (Blaukraut)	17	40
Salatgurke	2	6
Sauerampfer	23	55
Sauerkraut (abgetropft)	8	20
Schwarzwurzel	29	70
Sellerie (Knolle)	13	30

Spargel	10	25
Spinat	21	50
Tomate	4	10
Wirsingkohl (Savoyerkohl)	17	40
Zucchini	8	20
Zwiebel	4	9

100 g Lebensmittel - Getränke	Purin in mg	Harnsäure in mg
Altbier	2	5
Apfelsaft	3	8
Bockbier, hell	5	13
Diätbier	4	10
Doppelbock	6	14
Export	5	11
Gerstel alkoholfrei	4	9
Jever, alkoholfrei	1	3
Kaffee (geröstet)	0	0
Kaffeepulverextrakt	0	0
Kölsch	2,5	6
Lagerbier (Vollbier, hell)	5	13
Löwenbräu, alkoholfrei	6	14
Malzbier	2	5
Orangensaft	5	12
Pilsener Lagerbier, Pils	5	13
Sekt	0	0
Spirituosen	0	0
Tee (schwarz)	0	0
Waitzinger Weiße, alkoholfrei	13	30
Wein	0	0
Weißbier	6	15
Weizenthaler, alkoholfrei	7	17
Weizenvollbier, hefefrei (Kristallweizen)	4	10
Wirichs light, alkoholfrei	5	11

100 g Lebensmittel - Getreide	Purin in mg	Harnsäure in mg

Buchweizen	62	149
Gerstengraupen	34	82
Grieß	23	55
Grünkern	34	82
Haferflocken	42	100
Hirse	35	85
Reis (natur, gekocht)	15	35
Reis (weiß, gekocht)	10	25
Roggen (ganzes Korn)	20	47
Sago	34	82
Stärke	0	0
Tapioka	37	89
Vollkornmehl	35	84
Weizen (ganzes Korn)	17	40
Weizenmehl	8	20

100 g Lebensmittel - Hefe	Purin in mg	Harnsäure in mg
Backhefe (getrocknet)	754	1810
Backhefe (gebrauchsfertig)	312	750
Hefeflocken	673	1620
Bierhefe (getrocknet)	683	1640

100 g Lebensmittel - Hülsenfrüchte	Purin in mg	Harnsäure in mg
Bohnen (Gartenbohnen, Samen, weiß, trocken)	75	180
Erbsen (Samen, trocken)	70	168
Erbsen (Schote und Samen, grün)	62	150
Linsen (Samen, trocken)	84	200
Sojabohnen (Samen, trocken)	92	220

100 g Lebensmittel - Käse	Purin in mg	Harnsäure in mg
Camembert,45% Fett i. d.Tr	13	30
Emmentaler,45% Fett i.d.Tr.	4	10
Gouda, alt, 45% Fett i. d.Tr.	7	16

Harzer Käse, 10% Fett i. d.Tr.	10	24
Limburger, 20% Fett i. d. Tr.	10	24
Schafskäse	13	30
Schmelzkäse, 60% Fett i. d. Tr.	5	13
Schmelzkäse, 20% Fett i. d. Tr.	11	26

100 g Lebensmittel - Krustentiere	Purin in mg	Harnsäure in mg
Auster	38	90
Garnele (Nordsee-)	61	147
Hummer	73	175
Krebs (Fluß-)	25	60
Miesmuschel (Blau-o.Pfahlmuschel)	154	370

100 g Lebensmittel - Milchprodukte	Purin in mg	Harnsäure in mg
Milch	0	0
Milchprodukte	0	0
Joghurt, natur, Quark, 20% Fett i.d.Tr.	0	0

100 g Lebensmittel – Nüsse und Samen	Purin in mg	Harnsäure in mg
Erdnuß	42	100
Haselnuß	13	30
Mandel (süß)	13	30
Mohn	70	154
Sesam	37	88
Sonnenblumenkerne	65	157
Walnuß	10	25

100 g Lebensmittel - Obst	Purin in mg	Harnsäure in mg
Ananas	8	20
Apfel	6	15
Apfelsine	8	20
Aprikose	8	20
Aprikose (getrocknet)	32	75
Avocado	13	30
Banane	11	25

Birne	6	15
Brombeere	6	15
Dattel	21	50
Erdbeere	11	25
Heidelbeere (Blaub., Bickb.), tiefgekühlt	8	20
Himbeere	8	18
Kirsche (süß)	6	15
Pfirsich	8	18
Preiselbeere	5	13
Wassermelone	8	20
Weintraube, blau	8	20
Weintraube, weiß	8	20
Zwetschge	8	20

100 g Lebensmittel - Pilze	Purin in mg	Harnsäure in mg
Champignon (Zucht-)	25	60
Pfifferling (Rehling)	13	30
Steinpilz	34	80

100 g Lebensmittel - Seefisch	Purin in mg	Harnsäure in mg
Heilbutt (weiß)	123	294
Hering	79	190
Hering, grün, ohne Haut	74	178
Heringsfilet	88	210
Heringsrogen	79	190
Kabeljau (Dorsch)	63	150
Kabeljaufilet	50	120
Köhler (Seelachs)	68	163
Makrele	60	145
Makrele, roh, mit Haut	167	400
Makrele, roh, ohne Haut	75	180
Rotbarsch (Goldbarsch)	100	241
Sardine	144	345
Schellfisch	54	130
Scholle	58	140

Scholle, roh, mit Haut	71	170
Scholle, roh, ohne Haut	54	130
Seelachs	68	163
Seezunge	55	131
Thunfisch	107	257

100 g Lebensmittel - Sojaprodukte	Purin in mg	Harnsäure in mg
Sojabohnenmehl, teilentfettet	123	296
Sojafleisch, trocken	154	370
Sojaschrot	84	200
Tofu	29	70
Sojasauce	25	60
Soja Blütenpollen, Pulver	110	265

100 g Lebensmittel - Süßwasserfisch	Purin in mg	Harnsäure in mg
Forelle (Bach-, Regenbogenforelle)	83	200
Forelle, frisch, ohne Haut	62	148
Hecht	58	140
Karpfen	63	150
Lachs (Salm)	71	170
Zander	46	110

100 g Lebensmittel - Teigwaren	Purin in mg	Harnsäure in mg
Nudeln gekocht	22	52
Vollkornnudeln, gekocht	21	50
Vollkornnudeln, roh	65	157

100 g Lebensmittel - Wild	Purin in mg	Harnsäure in mg
Hase	71	170
Hirsch	67	160
Kaninchen	60	145
Reh	63	145