

Purine in Lebensmitteln

(als Harnsäureäquivalent in mg/100 g)

Purinreiche Lebensmittel	Harnsäure
Fleisch- und Wurstwaren	
Fleischextrakt	3.494
Leberwurst	196
Lammkotelett	184
Brathähnchen	175
Kalbfleisch, mager	145
Fleischbrühe	140
Rindfleisch, mager	122
Schinken, gek.	105
Leberkäse	98
Bock-/Bratwurst	96
Salami	84
Kalbsniere	69
Fisch & Meeresfrüchte	
Sprotten, geräuchert	643
Forelle, gegart	290
Jakobsmuscheln	242
Thunfisch (Konserve)	232
Sardelle	194
Hering	175
Lachs	163
Garnelen/Makrele	145
Pangasius	106
Getreide & Hülsenfrüchte	
Linsen, gegart	206
Sojabohnen, getrocknet	190
Sonnenblumenkerne	156
Weizenkleie	142
Zuckererbsen	120
Buchweizen	120
Kidneybohnen	117
Leinsamen	88
Haferflocken	79
Rosenkohl	55

Purinarme Lebensmittel	Harnsäure
Milchprodukte	
Quark, Frischkäse	0
Butter	0
Pflanzenöl	0
Hühnerei	5
Weich-, Schnitt-, Hartkäse	15
Getränke	
Kaffee, Tee	0
Wein, Sekt	0
Fruchtsäfte	7
Bier (dunkel)	12
Gemüse	
Gurke	7
Tomate	9
Eisberg-, Kopfsalat	9
Paprika, Möhre	15
Rote Bete, Aubergine	15
Zucchini, Spargel, Kohlrabi	19
Rot-/Weißkohl, Wirsing	28
Feldsalat, Rucola	30
Blumenkohl	40
Obst	
Birne	9
Apfel	12
Beerenobst	16
Avocado	16
Weintrauben	21
Banane	45
Getreide & Nüsse	
Cashewnüsse	21
Walnüsse	24
Weißbrot	31
Weizenmehl Typ 405	31
Vollkornbrot	57

Quellen:

Online-Informationen der Deutschen Gichtliga; Online-Informationen des Berufsverbandes Deutscher Internistinnen und Internisten