

PURINGEHALT EINIGER LEBENSMITTEL

Lebensmittel	Puringehalt (mg/100g)	bei Verzehr entstehende Harnsäure (mg/100g)
Ananas	8	20
Apfel	6	15
Apfel, getrocknet	25	60
Apfelsaft	3	8
Apfelsine	8	20
Aprikose	8	20
Aprikosenkonfitüre	4	9
Aubergine	8	20
Austern	38	90
Austernpilz	21	50
Avocado	13	30
Bambussprossen	6	15
Banane	24	57
Bierschinken	36	85
Birne	5	12
Blumenkohl	19	45
Blutwurst	23	55
Bockbier	5	13
Bohnen, grün	18	42
Bohnen, weiß, trocken	54	128
Bratwurst (Kalb)	38	91
Bratwurst (Schwein)	42	101
Brie 50 %	3	7
Broccoli	21	50
Brombeere	6	15
Buchweizen	62	149
Butter	0	0
Camembert 45 %	13	30
Champignon	25	60
Chicoree	6	15
Chinakohl	10	25
Cola	4	10
Cola light	1	2
Dattel	21	50

Lebensmittel	Puringehalt (mg/100g)	bei Verzehr entstehende Harnsäure (mg/100g)
Edamer 30 %	3	7
Ei (mind. 73 g)	2	5
Eiscreme	4	10
Emmentaler 45 %	4	10
Endiviensalat	4	11
Erbsen, grün	40	95
Erdbeere	9	21
Erdbeerkonfitüre	5	12
Erdnuss	33	79
Export	5	11
Fasan	62	150
Feldsalat	10	24
Fenchel	7	16
Fleischwurst	33	78
Forelle	83	297
Forelle, frisch, ohne Haut	62	148
Gans	69	165
Garnele	61	147
Gouda 45 %	7	16
Grapefruit	6	15
Grapefruitsaft	4	10
Grünkern	34	82
Grünkohl	13	30
Haferflocken	42	100
Halbbitterschokolade	29	70
Hammelkotelett	61	146
Harzer 10 %	10	24
Hase	44	105
Haselnuss	15	37
Hecht	58	140
Heidelbeere	8	20
Heilbutt	75	178
Hering	88	210
Himbeere	8	18

Lebensmittel	Puringehalt (mg/100g)	bei Verzehr entstehende Harnsäure (mg/100g)
Hirsch	67	160
Hirse	35	85
Honigmelone	14	33
Hühnerbrust, mit Haut	73	175
Hummer	49	118
Hüttenkäse	4	9
Joghurt natur 3,5 %	0	0
Kabeljau	46	109
Kaffee, geröstet	0	0
Kaffeepulver	0	0
Kalb, Schulter	59	140
Kalbsfilet	59	140
Kaninchen	60	145
Karotte	6	15
Karottensaft	2	5
Karpfen	67	160
Kaviar	60	144
Kichererbsen	46	109
Kirsche	7	17
Kiwi	8	19
Kohlrabi	13	30
Kölsch	2,5	6
Kopfsalat	4	10
Krabben	62	147
Krebs	25	60
Kürbis	3	7
Kürbiskerne	36	85
Lachs	71	170
Lammfleisch (Muskelfleisch)	76	180
Lauch/ Porree	17	40
Leberwurst	69	165
Limburger 20 %	13	32
Linsen	53	127
Löwenbräu, alkoholfrei	6	14

Lebensmittel	Puringehalt (mg/100g)	bei Verzehr entstehende Harnsäure (mg/100g)
Makrele, roh, mit Haut	167	400
Makrele, roh, ohne Haut	75	180
Mandel	15	37
Marzipan	21	50
Milch 3,5 %	0	0
Mischbrot	19	45
Mortadella	40	96
Nudeln, gekocht	22	52
Nuss-Nougat-Creme	29	70
Olivenöl (Mazola)	0	0
Orangensaft	5	12
Paprika, rot	6	15
Paranuss	9	22
Parmesan	4	10
Pfifferling	7	17
Pfirsich	9	21
Pflanzenmargarine	0	0
Pflaume	10	24
Pils	5	13
Putenschnitzel, roh	50	120
Radieschen	4	10
Räucheraal	33	78
Räuchermakrele	59	140
Reh, Rücken	44	105
Reis, natur	15	35
Reis, weiß	10	25
Rhabarber	5	12
Rind, Schulter	46	110
Rinderbraten	59	140
Rinderfilet	46	110
Roggen	20	47
Roggenvollkornbrot	21	50
Rosenkohl	25	60
Rotbarsch	100	241

Lebensmittel	Puringehalt (mg/100g)	bei Verzehr entstehende Harnsäure (mg/100g)
Rote Beete	8	20
Sahne süß, 30 %	0	0
Salami	44	104
Salatgurke	2	6
Sardellen	100	239
Sardine	144	345
Sauerkraut	8	20
Schafskäse	13	30
Schellfisch	58	139
Scholle, roh, mit Haut	71	170
Scholle, roh, ohne Haut	54	130
Schweinebraten	48	115
Schweinefilet	63	150
Schweinekotelett	49	118
Schweineschnitzel	67	160
Seelachs	68	163
Seezunge	55	131
Sekt	0	0
Sellerie	13	30
Sojabohnen	80	190
Sojabohnenmehl	123	296
Sojakeimlinge	6	15
Sojasauce	25	60
Sonnenblumenkerne	60	143
Spargel	10	25
Speisequark, mager	0	0
Spinat	21	50
Sprotten	337	804
Tee, Schwarz	0	0
Thunfisch	107	257
Tofu	29	70
Tomate	4	10
Tomatensaft	2	5
Truthahn	63	150

Lebensmittel	Puringehalt (mg/100g)	bei Verzehr entstehende Harnsäure (mg/100g)
Vollkornmehl	35	84
Vollkornnudeln, gekocht	21	50
Vollkornnudeln, roh	65	157
Vollmilchschokolade	25	60
Walnuss	10	25
Wassermelone	8	20
Wein	0	0
Weintraube	11	27
Weißbrot	17	40
Weizenbier, Hefe	6	15
Weizenbrötchen	17	40
Weizenmehl, Type 405	17	40
Wiener	33	78
Wirsing	17	40
Zander	46	110
Zucchini	8	20
Zwieback	25	60
Zwiebel	4	9