

Fleisch	Purin (mg) pro 100 g	Harnsäure (mg) pro 100 g
Bauchspeck	29	69
Filet (Rind)	64	153
Filet (Schwein)	88	210
Hackfleisch (gemischt)	69	165
Hackfleisch (Rind)	64	153
Hackfleisch (Schwein)	77	184
Hammelfleisch	54	129
Hasenfleisch	71	170
Haxe	70	168
Hirschfleisch	67	160
Kalbfleisch (Muskelfleisch)	63	150
Kalbsbries (Thymusdrüse)	525	1260
Kalbsleber	182	460
Kaninchenfleisch	63	150
Kassler	50	119
Kotelett	82	196
Lammfleisch (Muskelfleisch)	76	182
Lammkeule	51	122
Ochsenschwanz	54	129
Pferdefleisch	83	200
Rehfleisch	63	145
Rinderbraten	59	141
Rinderleber	231	554
Rindfleisch (Muskelfleisch)	58	140
Roastbeef	46	110
Rumpsteak	46	110
Schnitzel	63	150
Schulter (Kalb)	83	198
Schulter (Rind)	62	148

Schulter (Schwein)	85	203
Schweinebraten	48	115
Schweinefleisch (Muskelfleisch)	63	150
Schweinekotelett	49	118
Schweineleber	125	300
Schweinesteak	63	150
Spareribs	46	110
Wildschwein	70	167

Wurst und Schinken	Purin (mg) pro 100 g	Harnsäure (mg) pro 100 g
Bierschinken	34	81
Blutwurst	38	90
Bockwurst	39	93
Bratwurst	54	130
Cervelat	56	134
Corned Beef	58	140
Frankfurter Würstchen	54	130
Frühstücksfleisch	43	102
Gekochter Schinken	83	198
Jagdwurst	54	130
Knackwurst	38	91
Lachsschinken	53	127
Leberkäse	58	130
Leberpastete	52	125
Leberwurst	73	175
Lyoner	56	134
Mettwurst (fein)	26	62
Mettwurst (grob)	49	117
Mortadella	54	130
Parmaschinken	62	148

Presswurst	80	191
Roher Schinken	84	200
Salami	53	126
Teewurst (Rügenwalder Art)	51	122
Weißwurst	43	102
Wiener Würstchen	46	110
Zwiebelwurst	46	110

Geflügel	Purin (mg) pro 100 g	Harnsäure (mg) pro 100 g
Ente	64	153
Entenleber	151	360
Fasan	62	150
Gans	69	165
Gänseleber	151	360
Hühnerbrust	67	160
Hühnerleber	150	360
Hühnerkeule (gebraten)	98	235
Hähnchen (gebraten, mit Haut)	125	300
Putenfilet	50	119
Putenfleisch (mit Haut)	91	219
Putenschnitzel (roh)	50	120
Taube	75	179
Wachtel	63	150



Fisch	Purin (mg) pro 100 g	Harnsäure (mg) pro 100 g
Forelle	83	200
Hecht	58	140
Heilbutt	123	294
Hering	79	194
Kabeljau	63	150
Kabeljaufilet	50	120
Karpfen	63	150
Lachs	68	163
Makrele	60	145
Rotbarsch	100	241
Sardine	144	345
Schellfisch	54	130
Scholle	58	140
Seehecht	58	140
Seelachs	68	163
Seezunge	55	131
Thunfisch (natur)	107	257
Zander	46	110

Fischerzeugnisse	Purin (mg) pro 100 g	Harnsäure (mg) pro 100 g
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
Fischstäbchen	46	110
Kaviar	60	145

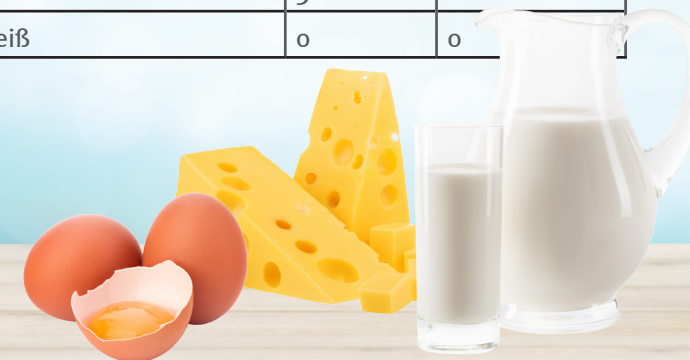
Lachs (geräuchert)	100	242
Makrele (geräuchert)	76	182
Matjesfilet	95	228
Ölsardinen, mit Haut	146	350
Ölsardinen, ohne Haut	88	210
Sprotten (geräuchert)	223	535
Thunfisch (in Öl)	121	290

Krusten- und Schalentiere	Purin (mg) pro 100 g	Harnsäure (mg) pro 100 g
Auster	38	90
Garnelen	61	147
Hummer	73	175
Jakobsmuscheln	138	329
Krabben	63	152
Krebs	25	60
Miesmuscheln	154	370
Scampis	30	72

Milchprodukte	Purin (mg) pro 100 g	Harnsäure (mg) pro 100 g
Brie	3	7
Butter	0	0
Butterkäse , 45 % Fett i. d.Tr.	4	10
Buttermilch	0	0
Camembert, 45 % Fett i. d.Tr.	13	30
Crème Fraiche, 30 % Fett	2	4
Edamer, 45 % Fett i. d.Tr.	4	10
Emmentaler, 45 % Fett i.d.Tr.	4	10

Feta	13	30
Frischkäse, 60 % Fett i. d.Tr.	0	0
Gorgonzola	4	10
Gouda, alt, 45 % Fett i. d.Tr.	7	16
Harzer Käse, 10 % Fett i. d.Tr.	10	24
Hüttenkäse	4	10
Joghurt, natur	0	0
Kefir, 1,5 % Fett	0	0
Limburger, 20 % Fett i. d. Tr.	10	24
Margarine	0	0
Milch	0	0
Mozarella	4	10
Parmesan	4	10
Quark, 20 % Fett i.d.Tr.	0	0
Ricottakäse	2	5
Schafskäse	13	31
Schmand	8	19
Schmelzkäse, 45 % Fett i. d. Tr.	6	14

Ei	Purin (mg) pro 100 g	Harnsäure (mg) pro 100 g
Hühnerei	2	5
Eigelb	3	6
Eiweiß	0	0



Gemüse	Purin (mg) pro 100 g	Harnsäure (mg) pro 100 g
Artischocken	21	50
Aubergine	8	20
Avocado	13	30
Bambussprossen	6	15
Blumenkohl	19	45
Bohnen (grün)	18	42
Brokkoli	21	50
Chicorée	6	15
Chinakohl	10	25
Eisbergsalat	5	12
Endivien	4	11
Feldsalat	10	24
Fenchel	7	16
Grünkohl	13	30
Karotten	6	15
Kartoffeln	6	15
Kohlrabi	13	30
Kopfsalat	4	10
Kresse	13	31
Kürbis	3	7
Lauch	17	40
Mais	10	23
Mais (Konserve)	19	50
Mangold	24	57
Meerrettich	13	31
Oliven (grün)	10	24
Oliven (schwarz)	13	31
Paprika, grün	4	10

Paprika, rot	6	15
Pastinake	13	31
Porree	17	40
Radieschen	4	10
Rettich	4	10
Rhabarber	2	5
Rosenkohl	25	60
Rote Beten	8	20
Rotkohl	17	40
Salatgurke	2	6
Sauerampfer	23	55
Sauerkraut	8	20
Schwarzwurzeln	29	70
Sellerie (Knolle)	13	30
Spargeln	10	25
Spinat	21	50
Tomaten	4	10
Tomatenmark	38	91
Weißkohl	8	20
Wirsing	17	40
Zucchini	8	20
Zwiebeln	4	9

Hülsenfrüchte und Soja	Purin (mg) pro 100 g	Harnsäure (mg) pro 100 g
Bohnen (rot / kidney)	16	38
Bohnen (weiß)	75	180
Erbsen	62	150
Kichererbsen	54	129
Linsen	84	200

Sojabohnen	92	220
Sojafleisch	154	370
Sojamehl	123	296
Sojasauce	25	60
Sojaschrot	84	200
Tofu	29	70

Kräuter & Gewürzpflanzen	Purin (mg) pro 100 g	Harnsäure (mg) pro 100 g
Basilikum	21	50
Dill	126	301
Estragon	143	341
Ingwer	21	50
Kerbel	31	74
Knoblauch	8	19
Koriander	25	60
Kurkuma	29	69
Liebstockel	6	14
Lorbeerblätter	46	110
Majoran	81	193
Oregano	6	14
Petersilie	17	41
Rosmarin	52	124
Salbei	11	26
Schnittlauch	13	30
Thymian	54	129



Pilze	Purin (mg) pro 100 g	Harnsäure (mg) pro 100 g
Austernpilze	38	90
Champignons	25	60
Egerlinge	42	100
Maronen	21	50
Pfifferlinge	13	30
Shiitakepilze	21	50
Steinpilzen	34	80

Obst	Purin (mg) pro 100 g	Harnsäure (mg) pro 100 g
Ananas	8	20
Apfel	6	15
Aprikose	8	20
Avocado	13	30
Banane	11	25
Birne	6	15
Brombeere	5	15
Datteln	21	50
Erdbeere	11	25
Feigen	6	14
Grapefruit	6	15
Heidelbeere	10	25
Himbeere	8	18
Holunderbeere	14	33
Honigmelone	10	24
Johannisbeere	6	15
Kirsche (süß)	6	15
Kiwi	8	19

Mandarine	8	19
Orange	8	20
Papaya	6	14
Passionsfrucht	6	14
Pfirsich	8	18
Pflaume	10	24
Preiselbeere	5	13
Stachelbeere	6	15
Wassermelone	8	20
Weintraube, blau	8	20
Weintraube, weiß	8	20
Zwetschgen	8	20

Trockenobst	Purin (mg) pro 100 g	Harnsäure (mg) pro 100 g
Äpfel (getrocknet)	33	80
Aprikose (getrocknet)	32	75
Datteln (getrocknet)	6	15
Feigen (getrocknet)	28	68
Pflaumen (getrocknet)	46	111
Rosinen	45	107

Nüsse und Samen	Purin (mg) pro 100 g	Harnsäure (mg) pro 100 g
Cashewnüsse	6	15
Erdnüsse	42	100
Haselnüsse	13	30
Macadamianüsse	29	69
Mandeln	13	30
Mohn	70	154

Paranüsse	9	22
Pinienkerne	19	45
Sesamsamen	37	88
Sonnenblumenkerne	65	157
Walnüsse	10	25

Getreide	Purin (mg) pro 100 g	Harnsäure (mg) pro 100 g
Buchweizen	62	149
Dinkel	42	100
Gerstengraupen	34	82
Grünkern	34	82
Hirse	35	85
Roggen	20	47
Weizen	17	40

Getreideerzeugnisse, Reis, Nudeln	Purin (mg) pro 100 g	Harnsäure (mg) pro 100 g
Cornflakes	34	81
Blätterteig (Fertig)	168	401
Bulgur	29	69
Grieß	23	55
Eierteigwaren (gekocht)	9	21
Maisgrieß	3	7
Haferflocken (roh)	42	100
Haferflocken (gekocht)	11	26
Maultaschen	18	43
Nudeln (gekocht)	22	52
Spätzle	25	60
Paniermehl	17	41

Getreideerzeugnisse, Reis, Nudeln	Purin (mg) pro 100 g	Harnsäure (mg) pro 100 g
Reis (Basmati)	36	86
Reis (natur, gekocht)	15	35
Reis (weiß, gekocht)	10	25
Sago	34	82
Stärke	0	0
Tapioka	37	89
Vollkornnudeln (gekocht)	21	50
Vollkornnudeln (roh)	65	157
Weizenkeimen	357	850
Weizenkleie	60	142
Weizenmehl (Typ 405)	17	40
Weizenmehl (vollkorn)	35	84

Brot und Backwaren	Purin (mg) pro 100 g	Harnsäure (mg) pro 100 g
Baguette	18	43
Brötchen / Semmel	17	40
Croissant	18	43
Dinkelbrot	35	84
Fladenbrot	18	43
Knäckebröt	27	64
Nürnberger Lebkuchen	12	28
Roggenbrot	23	55
Roggenvollkornbrot	24	57
Salzstangen	42	100
Toastbrot	20	48
Weißbrot	18	42
Weizenvollkorn Brot	27	64
Zwieback	25	60

Süßwaren	Purin (mg) pro 100 g	Harnsäure (mg) pro 100 g
Ahornsirup	2	5
Haselnussmuss	10	24
Honig	0	0
Lakritze	8	19
Marmelade	3	6
Marzipan	21	50
Vanilleeiscreme	0	0
Vollmilchschokolade	25	60
Zartbitterschokolade	11	26
Zucker	0	0

Getränke alkoholfrei	Purin (mg) pro 100 ml	Harnsäure (mg) pro 100 ml
Alkoholfreies Bier	4	10
Ananassaft	9	21
Apfelsaft	3	8
Apfelschorle	3	8
Cola	4	10
Cola light	1	2
Grapefruitsaft	6	15
Kaffee	0	0
Kaffeepulverextrakt	0	0
Karottensaft	7	16
Limonaden	1	2

Multivitaminsaft	7	16
Orangensaft	5	12
Tee (schwarz)	0	0
Tomatensaft	2	4
Traubensaft	5	12
Zitronensaft	8	19

Getränke alkoholhaltig	Purin (mg) pro 100 ml	Harnsäure (mg) pro 100 ml
Altbier	5	12
Bier (hell / dunkel)	4	10
Bockbier, hell	5	13
Diätbier	4	10
Doppelbock	6	14
Eierlikör	29	69
Hefeweißbier	6	14
Kölsch	2,5	6
Malzbier	2	5
Pils / Lagerbier	5	12
Schnapps (hell)	0	0
Sekt	0	0
Wein (weiß / rot)	0	0
Weizenbier (hell / dunkel)	6	14
Wermut	4	10

