

**GICHT FORUM**

INFORMATIONEN & TIPPS ZUM THEMA GICHT

# PURINTABELLE

[GICHTFORUM.DE](http://GICHTFORUM.DE)



	Harnsäure (mg) in 100g	Harnsäure pro Portion	Purin	Purin pro Portion	Portion in g
<b>Brot und Backwaren</b>					
Knäckebrot	64	6	27	3	10
Leinsamenbrot	52	23	22	10	45
Mischbrot	49	22	20	9	45
Nürnberger Lebkuchen	28	11	12	5	40
Roggenbrot	55	25	23	10	45
Roggenvollkornbrot	57	29	24	12	50
Salzstangen	100	30	42	13	30
Semmel, Brötchen	40	20	17	8	45
Weißbrot	42	13	18	5	30
Weizenvollkornbrot	64	32	27	13	50
Zwieback	60	30	25	13	50

<b>Eier und Eiserspeisen</b>					
Eigelb	6	1	3	0	22
Eiweiß	0	0	0	0	38
Rühr-/Spiegelei	5	7	2	3	130
Vollei	5	3	2	1	60

<b>Fette</b>					
Butter	0	0	0	0	20
Margarine	0	0	0	0	20
Mayonnaise	1	0	0	0	25

<b>Fleisch und Wurstwaren</b>					
Bierschinken	135	41	56	17	30
Bockwurst	93	107	39	45	115
Kalb-Braten	198	248	83	103	125
Lamm-Braten	176	220	73	92	125
Rinder-Braten	148	185	62	77	125
Schweinme-Braten	205	256	85	107	125
Rinderbrust	118	148	49	62	125
Corned Beef	140	42	58	18	30
Entenfleisch, mit Haut	160	240	67	100	150
Rinderfilet	154	193	64	80	125
Schweinefilet	212	265	88	110	125
Frühstücksfleisch	102	31	43	13	30

	Harnsäure (mg) in 100g	Harnsäure pro Portion	Purin	Purin pro Portion	Portion in g
<b>Fleisch und Wurstwaren</b>					
Frankfurter Würstchen	100	100	42	42	100
Gänsefleisch, mit Haut	254	381	106	159	150
Hasenfleisch	154	231	64	96	150
Hähnchen, gebraten, mit Haut	157	236	65	98	150
Hähnchenbrust mit Haut	175	263	73	110	150
Hähnchenbrust ohne Haut	131	197	55	82	150
Hühnerbein mit Haut	110	165	46	69	150
Haxe	168	210	70	88	125
Hirschfleisch	155	233	65	97	150
Jagdwurst	119	36	50	15	30
Kalbsbries	1468	1835	612	765	125
Kalbsherz	210	263	88	110	125
Kalbshirn	118	148	49	62	125
Kalbsleber	287	359	120	150	125
Kalbsleberwurst	155	47	65	20	30
Kalbslunge	280	350	117	146	125
Kalbsmilz	395	494	165	206	125
Kalbsniere	280	350	117	146	125
Kaninchenfleisch	132	198	55	83	150
Kalb-Keule	210	309	88	129	150
Lamm-Keule	123	308	51	128	250
Knackwurst	91	91	38	38	100
Kotelett	196	294	82	123	150
Lachsschinken	127	38	53	16	30
Leberwurst	131	39	55	16	30
Lende	198	248	83	103	125
Mettwurst	62	19	26	8	30
Mortadella, fettarm	136	41	57	17	30
Pferdefleisch	278	410	116	171	150
Presssack	191	57	80	24	30
Putenfleisch, mit Haut	219	329	91	137	150
Rehfleisch	154	231	64	96	150
Rinderleber	292	365	122	152	125
Rinderlunge	396	495	165	206	125
Rinderzunge	179	224	75	93	125
Rostbratwurst	106	159	44	66	150
Salami	191	57	80	24	30

	Harnsäure (mg) in 100g	Harnsäure pro Portion	Purin	Purin pro Portion	Portion in g
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b>					
Aal	68	51	28	21	75
Ölsardinen, abgetropft	319	191	133	80	60
Anchovis, Sardellen	300	150	125	63	50
Bismarckhering, abgetropft	199	129	83	54	65
Brathering, abgetropft	172	258	72	108	150
Fischstäbchen	109	164	45	68	150
Forelle	345	510	144	213	150
Forelle	315	236	131	98	75
Heilbutt	197	296	82	123	150
Heilbutt	180	135	75	56	75
Hering	237	356	99	148	150
Kabeljau	128	192	53	80	150
Karpfen	187	281	78	117	150
Kaviar, deutsch	144	7	60	3	5
Krabben, gesalzen	152	114	63	48	75
Lachs	180	135	75	56	75
Makrele	164	246	68	103	150
Makrele	153	115	64	48	75
Matjesfilet	228	140	95	58	65
Rotbarsch	150	225	63	94	150
Schellfisch	163	245	68	102	150
Schnecken, gegart	116	58	48	24	50
Scholle	151	227	63	95	150
Seehecht	140	210	58	88	150
Seelachs	190	285	79	119	150
Sprotten	463	347	193	145	75
Thunfisch in Öl	148	89	62	37	60
Zander	128	192	53	80	150

<b>Gemüse und Hülsenfrüchte</b>					
Artischocken, gegart	56	84	23	35	150
Auberginen, gegart	22	33	9	14	150
Birkenpilze	50	100	21	42	200
Blaukraut, gegart	41	62	17	26	150

	Harnsäure (mg) in 100g	Harnsäure pro Portion	Purin	Purin pro Portion	Portion in g
<b>Gemüse und Hülsenfrüchte</b>					
Blumenkohl, gegart	45	68	19	28	150
Bohnen, grün, gegart	46	69	19	29	150
Brokkoli, gegart	53	80	22	33	150
Champignons, gegart	67	67	28	28	100
Chicoree	15	8	6	3	50
Chinakohl	25	38	10	16	150
Endiviensalat	11	6	5	3	50
Feldsalat	24	12	10	5	50
Fenchel, gegart	18	27	8	11	150
Karotten	15	23	6	10	150
Karotten, gegart	16	24	7	10	150
Kohlrabi	30	45	13	19	150
Kohlrabi, gegart	32	48	13	20	150
Kopfsalat	10	5	4	2	50
Kresse	30	45	13	19	150
Lauch	40	60	17	25	150
Lauch, gegart	45	68	19	28	150
Mais, gegart	47	71	20	30	150
Morcheln	30	60	13	25	200
Oliven	25	5	10	2	20
Paprika	10	15	4	6	150
Pfifferlinge	30	60	13	25	200
Radieschen	10	10	4	4	100
Rettich	10	15	4	6	150
Rosenkohl, gegart	56	84	23	35	150
Rote Beete, gegart	21	32	9	13	150
Salatgurke	8	12	3	5	150
Sauerkraut, gegart	22	33	9	14	150
Schnittlauch	30	2	13	1	5
Schwarzwurzeln, gegart	74	111	31	46	150
Sellerie (Knolle)	30	45	13	19	150
Sellerie (Knolle), gegart	30	45	13	19	150
Spargel, gegart	28	42	12	18	150
Spinat, gegart	71	107	30	45	150
Steinpilze	80	160	33	67	200
Tomaten	10	15	4	6	150
Weißkraut	20	30	8	13	150
Weißkraut, gegart	21	32	9	13	150
Wirsing, gegart	41	62	17	26	150

	Harnsäure (mg) in 100g	Harnsäure pro Portion	Purin	Purin pro Portion	Portion in g
<b>Gemüse und Hülsenfrüchte</b>					
Zucchini, gegart	22	33	9	14	150
Zwiebeln	15	5	6	2	30
Bohnen, dick (Saubohnen), gegart	55	83	23	35	150
Bohnen, weiß, gegart	77	116	32	48	150
Erbsen, grün	171	257	71	107	150
Kichererbsen, reif, gegart	55	83	23	35	150
Linsen, reif, gegart	75	113	31	47	150

<b>Obst*</b>					
Äpfel (Trockenobst)	80	20	33	8	25
Ananas	20	25	8	10	125
Apfel	15	19	6	8	125
Aprikosen	20	10	8	4	50
Aprikosen (Trockenobst)	118	30	49	13	25
Avocado	30	68	13	28	225
Bananen	25	31	10	13	125
Birnen	15	19	6	8	125
Brombeeren	15	19	6	8	125
Datteln, trocken	15	4	6	2	25
Erdbeeren	25	31	10	13	125
Feigen (Trockenobst)	68	17	28	7	25
Grapefruit	15	19	6	8	125
Heidelbeeren	25	31	10	13	125
Himbeeren	20	25	8	10	125
Honigmelone	18	23	8	10	125
Johannisbeeren	15	19	6	8	125
Kirschen, süß	15	18	6	8	120
Kiwi	19	24	8	10	125
Orangen	20	30	8	13	150
Pfirsich	18	23	8	10	125

\* Diese Lebensmittel sind zwar zum Teil purinarm, dafür aber reich an Fructose. Fructose kann im Körper zu einem gesteigerten Abbau von Purinen führen und dadurch den Harnsäure-Spiegel indirekt erhöhen (siehe auch Fructose und Gicht). Verzehren Sie diese Lebensmittel daher nur in Maßen.

	Harnsäure (mg) in 100g	Harnsäure pro Portion	Purin	Purin pro Portion	Portion in g
<b>Obst*</b>					
Pflaumen (Trockenobst)	111	28	46	12	25
Preiselbeeren	13	16	5	7	125
Rhabarber	5	6	2	3	125
Rosinen (Trockenobst)	107	27	45	11	25
Stachelbeeren	15	19	6	8	125
Wassermelone	20	25	8	10	125
Weintrauben	20	25	8	10	125
Zwetschgen	20	25	8	10	125

<b>Milchprodukte</b>					
Bergkäse 45% F.i.Tr	10	3	4	1	30
Butterkäse 45% F.i.Tr.	10	3	4	1	30
Buttermilch	0	0	0	0	150
Camembert 45% F.i.Tr.	10	3	4	1	30
Dickmilch 1,5% Fett	0	0	0	0	150
Edamer 45% F.i.Tr.	10	3	4	1	30
Emmentaler 45% F.i.Tr.	10	3	4	1	30
Feta	30	9	13	4	30
Gouda 45% F.i.Tr.	10	3	4	1	30
Joghurt 1,5% Fett	0	0	0	0	150
Kefir 1,5% Fett	0	0	0	0	150
Limburger 45% F.i.Tr.	10	3	4	1	30
Mozarella	10	10	4	4	100
Quark 20% F.i.Tr.	0	0	0	0	30
Schmelzkäse 45% F.i.Tr.	14	4	6	2	30
Tilsiter 45% F.i.Tr.	10	3	4	1	30
Trinkmilch 1,5 u. 3,5% Fett	0	0	0	0	150

<b>Getreide und Nüsse</b>					
Buchweizen, gegart	59	47	25	20	80
Cornflakes	80	24	33	10	30
Eierteigwaren, gegart	21	26	9	11	125
Gerstengraupen, gegart	21	17	9	7	80

\* Diese Lebensmittel sind zwar zum Teil purinarm, dafür aber reich an Fructose. Fructose kann im Körper zu einem gesteigerten Abbau von Purinen führen und dadurch den Harnsäure-Spiegel indirekt erhöhen (siehe auch Fructose und Gicht). Verzehren Sie diese Lebensmittel daher nur in Maßen.

	Harnsäure (mg) in 100g	Harnsäure pro Portion	Purin	Purin pro Portion	Portion in g
<b>Getreide und Nüsse</b>					
Grünkern, gegart	49	39	20	16	80
Grieß, gegart	9	16	4	7	180
Haferflocken, gegart	26	10	11	4	40
Hirse, gegart	33	26	14	11	80
Mohn, gemahlen	172	34	72	14	20
Reis, parboiled, gegart	32	58	13	24	180
Sago	4	0	2	0	10
Teigwaren aus Hartweizengrieß, gegart	26	33	11	14	125
Vollkornnudeln, gegart	34	43	14	18	125
Weizenmehl Typ 405	40	8	17	3	20
Erdnüsse, geröstet und gesalzen	70	70	29	29	100
Haselnüsse	40	24	17	10	60
Mandeln, süß	40	24	17	10	60
Paranüsse	22	13	9	5	60
Sesamsamen	80	16	33	7	20
Sonnenblumenkerne	60	32	25	13	20
Walnüsse	25	15	10	6	60

<b>Alkoholfreie Getränke</b>					
Apfelsaft	16	32	7	13	20
Apfelsaftschorle (1:1)	8	16	3	7	200
Bier, hell, alkoholfrei	10	33	4	14	330
Cola Mix	5	10	2	4	200
Colagetränk light, koffeinhaltig	0	0	0	0	200
Colagetränk, koffeinhaltig	10	20	4	8	200
Grapefruitsaft	15	30	6	13	200
Karottensaft	16	32	7	13	200
Limonaden mit Fruchtgeschmack	0	0	0	0	200
Multivitaminsaft	16	32	7	13	200
Orangensaft	21	42	9	18	200
Tee, Kaffee	0	0	0	0	200
Tomatensaft	4	8	2	3	200



	Harnsäure (mg) in 100g	Harnsäure pro Portion	Purin	Purin pro Portion	Portion in g
<b>Alkoholische Getränke**</b>					
Altbier	12	40	5	17	330
Bier, hell	15	50	6	21	330
Doppelbock	14	46	6	19	330
Hefeweißbier	15	50	6	21	330
Kölsch	12	40	5	17	330
Pils	10	33	4	14	330
Rotwein	0	0	0	0	125
Sekt	0	0	0	0	100
Weißwein	0	0	0	0	125

<b>Süßwaren</b>					
Honig*	0	0	0	0	20
Konfitüre*	6	1	3	0	20
Marmelade*	6	1	3	0	20
Marzipan	13	10	5	4	75
Nuss-Nougat-Creme	12	2	5	1	20
Vanilleiscreme	1	1	0	0	100
Vollmilchschokolade	60	12	25	5	20
Zartbitterschokolade	26	5	11	2	20
Zucker	0	0	0	0	5

<b>Sonstiges</b>					
Gelatine	15	0	6	0	1
Hefe / Nährhefe	680	34	283	14	5
Ketchup	78	16	33	7	20
Meerrettich	30	5	13	2	15
Tomatenmark	79	9	33	4	10

\* Diese Lebensmittel sind zwar zum Teil purinarm, dafür aber reich an Fructose. Fructose kann im Körper zu einem gesteigerten Abbau von Purinen führen und dadurch den Harnsäure-Spiegel indirekt erhöhen (sieh auch Fructose und Gicht). Verzehren Sie diese Lebensmittel daher nur in Maßen.

\*\* Diese Lebensmittel sind zwar purinarm, jedoch reich an Alkohol. Alkohol hemmt die Ausscheidung von Harnsäure und kann dadurch den Harnsäure-Spiegel erhöhen. Betrachten Sie alkoholische Getränke daher eher als Ausnahme.