

# „Purine“ Harnsäure

Diese Informationen sind als Orientierungshilfe für den Alltag gedacht. Neben der Eignung für eine purinarme Ernährung war bei der Einteilung der Lebensmittel auch deren Gesundheitswert wichtig. Achten Sie auf individuelle Verträglichkeit! Haftungen und

## Lebensmittel

Obst,  
Gemüse,  
Kartoffeln,  
Hülsenfrüchte

## *günstig*

Frisches und tiefgegekühltes Gemüse, Kartoffeln, milchsauer Eingelegtes Gemüse, Vollfrucht-Erzeugnisse, Trockenfrüchte

## *eingeschränkt*

Hülsenfrüchte (Puringehalt beachten), Artischocken, Brokkoli, Mais, Paprika, Porree, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Spinat, Austernpilze, Champignons, Steinpilze, Obst- und Gemüsekonserven

## *ungünstig*

Gezuckerte Obstkonserven, gesalzene Gemüsekonserven

## Lebensmittel

Nüsse,  
Saaten

## *günstig*

Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Nussmuse

## *eingeschränkt*

Leinsamen, Sonnenblumenkerne

## *ungünstig*

Mohn

## Lebensmittel

Brot,  
Backwaren,  
Nudeln,  
Getreide

## *günstig*

Alle Getreide, Vollkornerzeugnisse, Vollkornbackwaren, Vollkornnudeln, Getreideflocken, ungesüßte Müslis und Vollkorngebäcke

## *eingeschränkt*

Gesüßte Müslis und Gebäcke, Getreidebratlinge

## *ungünstig*

Polierter Reis, Weißmehlprodukte

Sehr geehrte Leserinnen und Leser, aus wettbewerbsrechtlichen Gründen weisen wir an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass diese Texte und Darstellungen ausschließlich der Information dienen und nicht als Werbung zu verstehen sind. Wir geben mit diesen Informationstexten und Bebilderungen weder ein Heilversprechen ab noch veröffentlichen wir hiermit eine Wirkungsbehauptung. Im Einzelfall kann eine dargestellte Behandlungsform nicht angezeigt sein und darf deshalb nicht durchgeführt werden. Der Ordnung halber erwähnen wir, dass alle Dateien ein © Copyright tragen und damit urheberrechtlich geschützt sind. Gerne können Sie uns ansprechen, ob Sie die Dateien kopieren dürfen. 04321 gesund&aktiv lillykönig&percyrippe physiotherapie percy rippe info@percyrippe.de info@af35.de

<i>Lebensmittel</i> <b>Fleisch und Fisch</b>	<i>günstig</i>	<i>eingeschränkt</i>	<i>ungünstig</i>
<i>Lebensmittel</i> <b>Soja- erzeugnisse</b>	<i>günstig</i> <b>Sojadrink, Tofu, Tofuauf- Strich und Aufschnitt (ohne Hefe)</b>	<i>eingeschränkt</i> <b>Andere Sojaerzeugnisse wie Mehl, Flocken Bratlinge oder „Fleisch“</b>	<i>ungünstig</i>
<i>Lebensmittel</i> <b>Milch, Milchprodu kte, Eier</b>	<i>günstig</i> <b>Frische Milch, Sauermilch- produkte, Quark, Käse, Sahne</b>	<i>eingeschränkt</i> <b>Eier, gezuckerte Milchprodukte</b>	<i>ungünstig</i> <b>Schmelzkäse mit Phosphat</b>
<i>Lebensmittel</i> <b>Öle, Fette</b>	<i>günstig</i> <b>Pflanzenöle (kaltgepresst, nichtraffiniert)Refor mhaus- margarine</b>	<i>eingeschränkt</i> <b>Ungehärtetes Kokosfett, ungehärtete Backmargarine</b>	<i>ungünstig</i> <b>Gehärtete Back- oderBratfette, tierisches Schmalz Speck</b>
<i>Lebensmittel</i> <b>Brot- aufstriche</b>	<i>günstig</i> <b>Vegetabile Brotaufstriche ohne Hefe, vegetarisches Schmalz, Fruchtaufstriche</b>	<i>eingeschränkt</i> <b>Konfitüren, Honig, Nuss-Aufstriche ohne gehärtete Fette</b>	<i>ungünstig</i>
<i>Lebensmittel</i> <b>Getränke</b>	<i>günstig</i> <b>Wasser</b>	<i>eingeschränkt</i> <b>Kaffee, Tee, Alkoholfreies Bier</b>	<i>ungünstig</i> <b>Alkoholische Getränke, Gezuckerte Getränke</b>

<b>Lebensmittel</b>  Süßungsmittel, Süßigkeiten	<b>günstig</b>	<b>eingeschränkt</b>  Vollzucker, Ursüße, Honig Ahornsirup, Agavendicksaft Frucht- und Nussschnitten	<b>ungünstig</b>  Raffinadezucker Süßigkeiten mit Raffinadezucker
--	----------------	--	---

<b>Lebensmittel</b>  Gewürze	<b>günstig</b>  Alle frischen Kräuter und Gewürze, hefefreie Gemüsebrühen	<b>eingeschränkt</b>  Meersalz	<b>ungünstig</b>  Würzprodukte mit Hefe
------------------------------------	--	--------------------------------------	--

# Puringehalt in Lebensmitteln

Die hier aufgeführten Zahlen sind als Annäherungswerte zu sehen. Die Werte unterliegen zum einen natürlichen Schwankungen. Zum anderen weisen die verschiedenen Literaturstellen zum Teil erheblich differierende Angaben aus, was u.a. durch unterschiedliche Analysemethoden zu erklären ist. Dieser Tabelle liegen das Standardwerk für Nährwertangaben, der große Souci, Fachmann, Kraut, 5. Auflage sowie Firmenangaben zugrunde. In Nährwerttabellen wird der Puringehalt eines Lebensmittels in der Regel in Milligramm Harnsäureäquivalenten angegeben, und zwar bezogen auf 100 Gramm Lebensmittel. Der Wert entspricht damit der im Körper entstehenden Harnsäuremenge und gilt als Kennzahl für die Belastung des Körpers.

## Fleisch, Geflügel und Fleischwaren

Ente		Rindsfilet	110
Gans	138	Rindfleisch, Lende	110
Hase, Reh	165	Rinderherz	256
Huhn, Brust	105	Rinderniere	269
Huhn, Keule	175	Rinderzunge	160
Jagdwurst Kalbsbries	110	Salami	104
Kalbsfilet	1260	Schinken gekocht	131
Kalbsleber	140	Schweinefilet	150
Kalbsniere	460	Schweinefleisch, Kotelett	145
Kaninchenfleisch	218	Schweineleber	515
Lammfleisch	130	Schweineniere	334
Leberwurst, grob	182	Schweinehaxe	130
	165	Truthahn	150

## Fisch, Schalen- und Krustentiere

Aal, geräuchert	78	Matjeshering	219
Austern	90	Makrelen	145
Forelle	297	Miesmuscheln	112
Garenelen	147	Ölsardinen	480
Hecht	140	Rotbarsch	241
Heilbutt	178	Sardellen	239
Hering	210	Schellfisch	139
Hummer	118	Scholle	93
Kabeljau	160	Seelachs	163
Karpfen	109	Seezunge	131
Kaviar	144	Sprotten, geräuchert	804
Lachs	170	Thunfisch	257
		Zander	110

## Hefeprodukte, Sojaprodukte, Nüsse, Saaten, Getreide & Backwaren

Bäckerhefe	680	Erdnüsse	79
Bierhefe	1810	Haselnüsse, Mandeln	37
		Leinsamen	105
Sojabohnen	190	Walnüsse	25
Sojakeime	80	Sonnenblumenkerne	143
Soja-Kost für Hackfleisch- Art	360	Sesam	62
Soja (fettarm)	295	Mohn	170
Soja-Mixprodukte	85		
Soja-Drinks und Desserts	20	Gerste, Hafer	94
Soja-Vollmehl	190	Hirse	62
Tofu	60	Nudeln mit Ei	40
		Roggen, Weizen	51
		Roggen-Knäckebrot	60
		Weißbrot	14

## Milchprodukte, Eier

Milch	0	Hüttenkäse	9
Joghurt	8	Limburger	32
Quark	10	Eigelb	10
Briekäse, Edamer, Cheddar	7		

## Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte

Artischocken	78
Austernpilze	50
Blumenkohl	51
Bohnen grün	37
Bohnen weiß	128
Getrocknet	
Brokkoli	81
Champignons	58
Erbsen gelb getrocknet	95
Erbsen grün, Schote u. Samen	84
Feldsalat	38
Grünkohl	48
Kichererbsen	109
Kürbis	74
Linsen, getrocknet	127
Paprika	55
Pfifferlinge	17

Porree	74
Rosenkohl	69
Rotkohl	32
Schwarzwurzel	71
Spinat	57
Steinpilze	92
Wirsing	37
Zuckermais	52
Andere Gemüsesorten wie: Auberginen, Chicoree, Chinakohl, Endivie, Fenchel, Grünkohl, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Kohlrabi, Kopfsalat Radieschen, Rettich, Rote Bete, Sauerkraut Sellerie, Spargel, Tomaten, Weißkraut, Zucchini, Zwiebeln	5-30

## Obst

Ananas 19	19
Äpfel 14	14
Apfelsinen 19	19
Avocado 19	19
Bananen 57	57
Birnen 12	12
Datteln, getrocknet 35	35
Erdbeeren 21	21
Feigen, getrocknet 64	64
Heidelbeeren 22	22

Himbeeren 18	18
Holunderbeeren 33	33
Honigmelone 33	33
Johannisbeeren 17	17
Kiwis 19	19
Kirschen 17	17
Oliven, grün, mariniert 29	29
Pfirsiche 21	21
Pflaumen 24	24
Pflaumen, getrocknet 64	64

## Sonstiges

Öle, Süßwaren, Kaffee, Tee	0
-------------------------------	---

Bier, Pils	13
Alkoholfreies Bier	8