

Purintabelle

Purintabelle alle Lebensmittel

Die Purintabelle gibt Aufschluss über den Purin- bzw. den resultierenden Harnsäuregehalt der einzelnen Lebensmittel sowie über die Purin- und Harnsäurewerte für eine typische „Portion“ des Lebensmittels.

Das Verhältnis von Harnsäure zu Purin ist immer gleich. 1 mg Harnsäure entspricht 0,42 mg Purin; 1 mg Purin entspricht 2,4 mg Harnsäure.

Nutzen Sie diese Tabelle insbesondere, um „Harnsäurebomben“ zu identifizieren. Sie ist natürlich auch unterstützend bei einer harnsäurereduzierten Ernährung sinnvoll. Hierbei sollte die aufgenommene Harnsäuremenge pro Tag 500 mg und pro Woche 3000 mg nicht überschreiten.



Das Video „Ernährung bei erhöhten Harnsäurewerten und Gicht“ finden Sie online auf gichtinfo.de.



Wie wichtig ist das Leben nach der Purintabelle? Lesen Sie mehr auf gichtinfo.de.



Kategorie	Lebensmittel	Art	Harnsäure (mg) in 100g	Harnsäure (mg) pro Portion	Purin (mg)	Purin (mg) pro Portion	Portion in g
Brot	Knäckebrot		64	6	27	3	10
Brot	Leinsamenbrot		52	23	22	10	45
Brot	Mischbrot		49	22	20	9	45
Brot	Nürnberger Lebkuchen		28	11	12	5	40
Brot	Roggenbrot		55	25	23	10	45
Brot	Roggenvollkornbrot		57	29	24	12	50
Brot	Salzstangen		100	30	42	13	30
Brot	Semmel, Brötchen		40	20	17	8	45
Brot	Weißbrot		42	13	18	5	30
Brot	Weizenvollkornbrot		64	32	27	13	50
Brot	Zwieback		60	30	25	13	50
Eierspeisen	Eigelb		6	1	3	0	22
Eierspeisen	Eiweiß		0	0	0	0	38
Eierspeisen	Rühr-/Spiegelei		5	7	2	3	130
Eierspeisen	Vollei		5	3	2	1	60
Fette	Butter		0	0	0	0	20
Fette	Margarine		0	0	0	0	20
Fette	Mayonnaise		1	0	0	0	25
Fisch und Krustentiere	Aal	Räucherfisch	68	51	28	21	75
Fisch und Krustentiere	Ölsardinen, abgetropft	Fischkonserve	319	191	133	80	60
Fisch und Krustentiere	Anchovis, Sardellen	Fischkonserve	300	150	125	63	50
Fisch und Krustentiere	Bismarckhering, abgetropft	Fischkonserve	199	129	83	54	65
Fisch und Krustentiere	Brathering, abgetropft	Fischkonserve	172	258	72	108	150
Fisch und Krustentiere	Fischstäbchen	Fisch gegart	109	164	45	68	150
Fisch und Krustentiere	Forelle	Fisch gegart	345	510	144	213	150
Fisch und Krustentiere	Forelle	Räucherfisch	315	236	131	98	75
Fisch und Krustentiere	Heilbutt	Fisch gegart	197	296	82	123	150
Fisch und Krustentiere	Heilbutt	Räucherfisch	180	135	75	56	75
Fisch und Krustentiere	Hering	Fisch gegart	237	356	99	148	150
Fisch und Krustentiere	Kabeljau	Fisch gegart	128	192	53	80	150
Fisch und Krustentiere	Karpfen	Fisch gegart	187	281	78	117	150

Kategorie	Lebensmittel	Art	Harnsäure (mg) in 100g	Harnsäure (mg) pro Portion	Purin (mg)	Purin (mg) pro Portion	Portion in g
Fisch und Krustentiere	Kaviar, deutsch	Fischkonserve	144	7	60	3	5
Fisch und Krustentiere	Krabben, gesalzen	Fischkonserve	152	114	63	48	75
Fisch und Krustentiere	Lachs	Räucherfisch	180	135	75	56	75
Fisch und Krustentiere	Makrele	Fisch gegart	164	246	68	103	150
Fisch und Krustentiere	Makrele	Räucherfisch	153	115	64	48	75
Fisch und Krustentiere	Matjesfilet	Fischkonserve	228	140	95	58	65
Fisch und Krustentiere	Rotbarsch	Fisch gegart	150	225	63	94	150
Fisch und Krustentiere	Schellfisch	Fisch gegart	163	245	68	102	150
Fisch und Krustentiere	Schnecken, gegart	Schalentiere	116	58	48	24	50
Fisch und Krustentiere	Scholle	Fisch gegart	151	227	63	95	150
Fisch und Krustentiere	Seehecht	Fisch gegart	140	210	58	88	150
Fisch und Krustentiere	Seelachs	Fisch gegart	190	285	79	119	150
Fisch und Krustentiere	Sprotten	Räucherfisch	463	347	193	145	75
Fisch und Krustentiere	Thunfisch in Öl	Fischkonserve	148	89	62	37	60
Fisch und Krustentiere	Zander	Fisch gegart	128	192	53	80	150
Fleisch	Bierschinken	Aufschnitt	135	41	56	17	30
Fleisch	Bockwurst	Aufschnitt	93	107	39	45	115
Fleisch	Braten	Kalb	198	248	83	103	125
Fleisch	Braten	Lamm	176	220	73	92	125
Fleisch	Braten	Rind	148	185	62	77	125
Fleisch	Braten	Schwein	205	256	85	107	125
Fleisch	Brust	Rind	118	148	49	62	125
Fleisch	Corned Beef	Aufschnitt	140	42	58	18	30
Fleisch	Entenfleisch, mit Haut	Geflügel	160	240	67	100	150
Fleisch	Filet	Rind	154	193	64	80	125
Fleisch	Filet	Schwein	212	265	88	110	125
Fleisch	Frühstücksfleisch	Aufschnitt	102	31	43	13	30
Fleisch	Frankfurter Würstchen	Aufschnitt	100	100	42	42	100

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

Kategorie	Lebensmittel	Art	Harnsäure (mg) in 100g	Harnsäure (mg) pro Portion	Purin (mg)	Purin (mg) pro Portion	Portion in g
Fleisch	Salami	Aufschnitt	191	57	80	24	30
Fleisch	Schinken, gekocht	Aufschnitt	131	39	55	16	30
Fleisch	Schnitzel	Schwein	211	264	88	110	125
Fleisch	Schulter	Kalb	198	248	83	103	125
Fleisch	Schulter	Rind	148	185	62	77	125
Fleisch	Schulter	Schwein	205	308	85	128	150
Fleisch	Schweineherz	Innereien	210	263	88	110	125
Fleisch	Schweinehirn	Innereien	94	118	39	49	125
Fleisch	Schweineleber	Innereien	289	361	120	150	125
Fleisch	Schweinemilz	Innereien	601	751	250	313	125
Fleisch	Schweineniere	Innereien	390	488	163	203	125
Fleisch	Schweinezunge	Innereien	158	198	66	83	125
Fleisch	Speck, fett	Aufschnitt	120	36	50	15	30
Fleisch	Stadturst	Aufschnitt	85	106	35	44	125
Fleisch	Steak	Rind	149	224	62	93	150
Fleisch	Weißwurst	Aufschnitt	102	128	43	53	125
Fleisch	Wiener Wüstchen	Aufschnitt	96	67	40	28	70
Gemüse	Artischocken, gegart		56	84	23	35	150
Gemüse	Auberginen, gegart		22	33	9	14	150
Gemüse	Birkenpilze		50	100	21	42	200
Gemüse	Blaukraut, gegart		41	62	17	26	150
Gemüse	Blumenkohl, gegart		45	68	19	28	150
Gemüse	Bohnen, grün, gegart		46	69	19	29	150
Gemüse	Brokkoli, gegart		53	80	22	33	150
Gemüse	Champignons, gegart		67	67	28	28	100
Gemüse	Chicoree		15	8	6	3	50
Gemüse	Chinakohl		25	38	10	16	150
Gemüse	Endiviensalat		11	6	5	3	50
Gemüse	Feldsalat		24	12	10	5	50
Gemüse	Fenchel, gegart		18	27	8	11	150
Gemüse	Karotten		15	23	6	10	150
Gemüse	Karotten, gegart		16	24	7	10	150
Gemüse	Kohlrabi		30	45	13	19	150
Gemüse	Kohlrabi, gegart		32	48	13	20	150
Gemüse	Kopfsalat		10	5	4	2	50
Gemüse	Kresse		30	45	13	19	150
Gemüse	Lauch		40	60	17	25	150
Gemüse	Lauch, gegart		45	68	19	28	150
Gemüse	Mais, gegart		47	71	20	30	150
Gemüse	Morcheln		30	60	13	25	200

Kategorie	Lebensmittel	Art	Harnsäure (mg) in 100g	Harnsäure (mg) pro Portion	Purin (mg)	Purin (mg) pro Portion	Portion in g
Gemüse	Oliven		25	5	10	2	20
Gemüse	Paprika		10	15	4	6	150
Gemüse	Pfifferlinge		30	60	13	25	200
Gemüse	Radieschen		10	10	4	4	100
Gemüse	Rettich		10	15	4	6	150
Gemüse	Rosenkohl, gegart		56	84	23	35	150
Gemüse	Rote Beete, gegart		21	32	9	13	150
Gemüse	Salatgurke		8	12	3	5	150
Gemüse	Sauerkraut, gegart		22	33	9	14	150
Gemüse	Schnittlauch		30	2	13	1	5
Gemüse	Schwarzwurzeln, gegart		74	111	31	46	150
Gemüse	Sellerie (Knolle)		30	45	13	19	150
Gemüse	Sellerie (Knolle), gegart		30	45	13	19	150
Gemüse	Spargel, gegart		28	42	12	18	150
Gemüse	Spinat, gegart		71	107	30	45	150
Gemüse	Steinpilze		80	160	33	67	200
Gemüse	Tomaten		10	15	4	6	150
Gemüse	Weißkraut		20	30	8	13	150
Gemüse	Weißkraut, gegart		21	32	9	13	150
Gemüse	Wirsing, gegart		41	62	17	26	150
Gemüse	Zucchini, gegart		22	33	9	14	150
Gemüse	Zwiebeln		15	5	6	2	30
Getränke alkoholfrei	Apfelsaft		16	32	7	13	20
Getränke alkoholfrei	Apfelsaftschorle (1:1)		8	16	3	7	200
Getränke alkoholfrei	Bier, hell, alkoholfrei		10	33	4	14	330
Getränke alkoholfrei	Cola Mix		5	10	2	4	200
Getränke alkoholfrei	Colagetränk light, koffeinhaltig		0	0	0	0	200
Getränke alkoholfrei	Colagetränk, koffeinhaltig		10	20	4	8	200
Getränke alkoholfrei	Grapefruitsaft		15	30	6	13	200
Getränke alkoholfrei	Karottensaft		16	32	7	13	200
Getränke alkoholfrei	Limonaden mit Fruchtgeschmack		0	0	0	0	200
Getränke alkoholfrei	Multivitaminsaft		16	32	7	13	200
Getränke alkoholfrei	Orangensaft		21	42	9	18	200

Kategorie	Lebensmittel	Art	Harnsäure (mg) in 100g	Harnsäure (mg) pro Portion	Purin (mg)	Purin (mg) pro Portion	Portion in g
Getränke alkoholfrei	Tee, Kaffee		0	0	0	0	200
Getränke alkoholfrei	Tomatensaft		4	8	2	3	200
Getränke alkohohaltig	Altbier		12	40	5	17	330
Getränke alkohohaltig	Bier, hell		15	50	6	21	330
Getränke alkohohaltig	Doppelbock		14	46	6	19	330
Getränke alkohohaltig	Hefeweißbier		15	50	6	21	330
Getränke alkohohaltig	Kölsch		12	40	5	17	330
Getränke alkohohaltig	Pils		10	33	4	14	330
Getränke alkohohaltig	Rotwein		0	0	0	0	125
Getränke alkohohaltig	Sekt		0	0	0	0	100
Getränke alkohohaltig	Weißwein		0	0	0	0	125
Getreideerzg.	Buchweizen, gegart		59	47	25	20	80
Getreideerzg.	Cornflakes		80	24	33	10	30
Getreideerzg.	Eierteigwaren, gegart		21	26	9	11	125
Getreideerzg.	Gerstengraupen, gegart		21	17	9	7	80
Getreideerzg.	Grünkern, gegart		49	39	20	16	80
Getreideerzg.	Grieß, gegart		9	16	4	7	180
Getreideerzg.	Haferflocken, gegart		26	10	11	4	40
Getreideerzg.	Hirse, gegart		33	26	14	11	80
Getreideerzg.	Mohn, gemahlen		172	34	72	14	20
Getreideerzg.	Reis, parboiled, gegart		32	58	13	24	180
Getreideerzg.	Sago		4	0	2	0	10
Getreideerzg.	Teigwaren aus Hartweizengrieß, gegart		26	33	11	14	125
Getreideerzg.	Vollkornnudeln, gegart		34	43	14	18	125
Getreideerzg.	Weizenmehl Typ 405		40	8	17	3	20
Hülsenfrüchte	Bohnen, dick (Saubohnen), gegart		55	83	23	35	150
Hülsenfrüchte	Bohnen, weiß, gegart		77	116	32	48	150
Hülsenfrüchte	Erbsen, grün		171	257	71	107	150
Hülsenfrüchte	Kichererbsen, reif, gegart		55	83	23	35	150
Hülsenfrüchte	Linsen, reif, gegart		75	113	31	47	150
Hülsenfrüchte	Sojabohnen, gegart		81	49	34	20	60
Hülsenfrüchte	Tofu		70	70	29	29	100
Hülsenfrüchte	Sojasoße, Fertigprodukt		41	8	17	3	20

Kategorie	Lebensmittel	Art	Harnsäure (mg) in 100g	Harnsäure (mg) pro Portion	Purin (mg)	Purin (mg) pro Portion	Portion in g
Kartoffeln	Bratkartoffeln, gegart		14	35	6	15	250
Kartoffeln	Kartoffelchips		70	18	29	8	25
Kartoffeln	Kartoffelknödel, gegart		18	28	8	12	200
Kartoffeln	Kartoffeln, geschält, gegart		15	30	6	13	200
Kartoffeln	Kartoffeln, ungeschält, gegart		10	25	4	10	240
Kartoffeln	Kartoffelpüree, gegart		11	28	5	12	250
Kartoffeln	Kartoffelpuffer, gegart		18	38	8	16	200
Kartoffeln	Kartoffelsalat mit Öl		12	38	5	16	250
Kartoffeln	Kroketten, gegart		16	40	7	17	250
Kartoffeln	Pommes frites, gegart		18	26	8	11	200
Konserven	Blaukraut		42	63	18	26	150
Konserven	Blumenkohl		47	71	20	30	150
Konserven	Bohnen, grün		62	62	26	26	100
Konserven	Champignons		44	66	18	28	150
Konserven	Gewürzgurken		8	8	3	3	100
Konserven	Mais		45	68	19	28	150
Konserven	Mixed Pickles		16	32	7	13	200
Konserven	Paprika		11	17	5	7	150
Konserven	Pfifferlinge		31	62	13	26	200
Konserven	Sauerkraut		20	30	8	13	150
Konserven	Sojawurstchen		17	17	7	7	100
Konserven	Tomaten		11	9	5	4	80
Milchprod.	Bergkäse 45% F.i.Tr.		10	3	4	1	30
Milchprod.	Butterkäse 45% F.i.Tr.		10	3	4	1	30
Milchprod.	Buttermilch		0	0	0	0	150
Milchprod.	Camembert 45% F.i.Tr.		10	3	4	1	30
Milchprod.	Dickmilch 1,5% Fett		0	0	0	0	150
Milchprod.	Edamer 45% F.i.Tr.		10	3	4	1	30
Milchprod.	Emmentaler 45% F.i.Tr.		10	3	4	1	30
Milchprod.	Feta		30	9	13	4	30
Milchprod.	Gouda 45% F.i.Tr.		10	3	4	1	30
Milchprod.	Joghurt 1,5% Fett		0	0	0	0	150
Milchprod.	Kefir 1,5% Fett		0	0	0	0	150
Milchprod.	Limburger 45% F.i.Tr.		10	3	4	1	30
Milchprod.	Mozarella		10	10	4	4	100
Milchprod.	Quark 20% F.i.Tr.		0	0	0	0	30
Milchprod.	Schmelzkäse 45% F.i.Tr.		14	4	6	2	30
Milchprod.	Tilsiter 45% F.i.Tr.		10	3	4	1	30
Milchprod.	Trinkmilch 1,5 u. 3,5% Fett		0	0	0	0	150
Nüsse	Erdnüsse, geröstet und gesalzen		70	70	29	29	100

Kategorie	Lebensmittel	Art	Harnsäure (mg) in 100g	Harnsäure (mg) pro Portion	Purin (mg)	Purin (mg) pro Portion	Portion in g
Nüsse	Haselnüsse		40	24	17	10	60
Nüsse	Mandeln, süß		40	24	17	10	60
Nüsse	Paranüsse		22	13	9	5	60
Nüsse	Sesamsamen		80	16	33	7	20
Nüsse	Sonnenblumenkerne		60	32	25	13	20
Nüsse	Walnüsse		25	15	10	6	60
Obst	Äpfel (Trockenobst)		80	20	33	8	25
Obst	Ananas		20	25	8	10	125
Obst	Apfel		15	19	6	8	125
Obst	Aprikosen		20	10	8	4	50
Obst	Aprikosen (Trockenobst)		118	30	49	13	25
Obst	Avocado		30	68	13	28	225
Obst	Bananen		25	31	10	13	125
Obst	Birnen		15	19	6	8	125
Obst	Brombeeren		15	19	6	8	125
Obst	Datteln, trocken		15	4	6	2	25
Obst	Erdbeeren		25	31	10	13	125
Obst	Feigen (Trockenobst)		68	17	28	7	25
Obst	Grapefruit		15	19	6	8	125
Obst	Heidelbeeren		25	31	10	13	125
Obst	Himbeeren		20	25	8	10	125
Obst	Honigmelone		18	23	8	10	125
Obst	Johannisbeeren		15	19	6	8	125
Obst	Kirschen, süß		15	18	6	8	120
Obst	Kiwi		19	24	8	10	125
Obst	Orangen		20	30	8	13	150
Obst	Pfirsich		18	23	8	10	125
Obst	Pflaumen (Trockenobst)		111	28	46	12	25
Obst	Preiselbeeren		13	16	5	7	125
Obst	Rhabarber		5	6	2	3	125
Obst	Rosinen (Trockenobst)		107	27	45	11	25
Obst	Stachelbeeren		15	19	6	8	125
Obst	Wassermelone		20	25	8	10	125
Obst	Weintrauben		20	25	8	10	125
Obst	Zwetschgen		20	25	8	10	125
Süßwaren	Honig		0	0	0	0	20
Süßwaren	Konfitüre		6	1	3	0	20
Süßwaren	Marmelade		6	1	3	0	20
Süßwaren	Marzipan		13	10	5	4	75
Süßwaren	Nuss-Nougat-Creme		12	2	5	1	20

Kategorie	Lebensmittel	Art	Harnsäure (mg) in 100g	Harnsäure (mg) pro Portion	Purin (mg)	Purin (mg) pro Portion	Portion in g
Süßwaren	Vanilleeiscreme		1	1	0	0	100
Süßwaren	Vollmilchschokolade		60	12	25	5	20
Süßwaren	Zartbitterschokolade		26	5	11	2	20
Süßwaren	Zucker		0	0	0	0	5
Sonstige	Gelatine		15	0	6	0	1
Sonstige	Hefe		680	34	283	14	5
Sonstige	Ketchup		78	16	33	7	20
Sonstige	Meerrettich		30	5	13	2	15
Sonstige	Tomatenmark		79	9	33	4	10