

## Purine in Lebensmitteln (als Harnsäureäquivalent in mg/100 g)

Purinreiche Lebensmittel	Puringehalt
Fleischextrakt	3.600
Kalbsbries	1.260
Sprotten	802
Hefe	684
Rinderleber	555
Kalbsleber	460
Muscheln	300
Forelle	295
Sardelle, Rotbarsch	240
Kalbsniere	220
Hering	210
<a href="#">Sojabohnen, getrocknet</a>	190
Thunfisch	180
Lammkotelett	180
Mohnsamem	170
Lachs	170
Sau-, Kidneybohnen, getrocknet	165
<a href="#">Buchweizen, geschält</a>	150
<a href="#">Zuckererbsen</a>	150
Leberwurst	150
Schweinefleisch, mager	150
Sonnenblumenkerne	145
Krabben, Garnelen, Makrele	145
Fleischbrühe	140
Kalbfleisch, mager	140
Entenfleisch mit Haut	140
Seelachs	140
Weizenkleie	140
Rindfleisch, mager	135
Kichererbsen, weiße Bohnen, getr.	110 bis 130
Grünkern, Vollkorn	125
Linsen, getrocknet	125
Lammfleisch, Putenfleisch	120
Leberkäse	120
Brathähnchen, Hähnchenbrust m. Haut	115
Salami	110
Pangasius, Kabeljau, Zander	100 bis 110
Rosinen	105
Leinsamen	105
<a href="#">Haferflocken</a>	100
Bock-/Bratwurst	100
Reis, poliert	85
Brokkoli, Porree, Rosenkohl	70 bis 80

Purinarme Lebensmittel	Puringehalt
Frischkäse	0
Speisequark, Joghurt	0
Wein, Sekt	0
Kaffee, Tee	0
Limonade	0
Butter, Margarine, Pflanzenöle	0
Fruchtsäfte	5
Hühnerei	5
Gurke	7
Birne	10
<a href="#">Tomate</a>	10
Weich-, Schnitt-, Hartkäse	15
<a href="#">Bier</a>	15
Cashewnüsse	15
Apfel	15
Kartoffel, Zwiebel, Paprika, Möhre	15
Eisberg-, Endivien-, Kopfsalat	15
Zitrusfrüchte, Kiwi, Ananas	20
Steinobst, Beerenobst	20
Avocado	20
Rote Beete, Chinakohl, Aubergine	20
Weißbrot	20
Sahnekuchen	20
Brötchen	20
Walnüsse	25
Weintrauben	25
Zucchini, Spargel, Kohlrabi	25
Maisgrieß (Polenta)	30
Haselnüsse	35
Rot-/Weißkohl, Wirsing	35
Feldsalat, Rucola	35
<a href="#">Mandeln</a>	40
Bohnen, frisch	40
Obstkuchen, Kekse, Gebäck	40
Weizenmehl, Type 405	40
Pinienkerne	45
Blumenkohl	50
Banane	55
Spinat	55
Graubrot	55
Sesamsamen	60
Vollkornbrot	60