

Purintabelle: Puringehalt von Lebensmitteln

Lebensmittel	Purine	Harnsäure	Kategorie	Unterkategorie
Aal	33	80	Fisch	
Ahornsirup	2	5	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Altbier	4	10	Getränke	Bier
Ananas	8	19	Obst	
Anchovis	100	240	Fisch	
Apfel	6	14	Obst	
Apfel, getrocknet	25	60	Obst	Trockenobst
Apfelmus	4	10	Obst	
Apfelsaft	5	12	Getränke	alkoholfrei
Apfelschorle (1:1)	3	6	Getränke	alkoholfrei
Apfelsine	8	19	Obst	
Aprikose	8	19	Obst	
Aprikose, getrocknet	31	74	Obst	Trockenobst
Aprikosenkonfitüre	4	10	Süßwaren	
Artischocken	21	50	Gemüse	
Aubergine	9	22	Gemüse	
Austern	38	91	Meeresfrüchte	
Austernpilz	21	50	Pilze	
Avocado	13	30	Obst	
Backpulver	0	0	Kräuter, Gewürze und Zutaten	Backzutaten
Bambussprossen	6	14	Gemüse	
Banane	11	25	Obst	
Barsch	67	160	Fisch	
Basilikum	21	50	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Bauchspeck, geräuchert	53	127	Fleisch	Fleisch- und Wurstwaren

Legende:

9 Purinwert < 10 mg/100 g

51 Purinwert > 50 mg/100 g

Alle Angaben in Milligramm pro 100 g Lebensmittel.

Alle Angaben ohne Gewähr!

Stand: 02.02.2011

Umrechnungsfaktor Purine zu Harnsäure: 2,4

QUELLE:

www.Thomas-Langens.de

Bergkäse 45% F.i.Tr.	4	10	Milchprodukte	Käse
Bier, alkoholfrei	4	10	Getränke	alkoholfrei
Bierschinken	36	86	Fleisch	Fleisch- und Wurstwaren
Birne	6	15	Obst	
Blumenkohl	19	46	Gemüse	
Blutwurst	17	40	Fleisch	Fleisch- und Wurstwaren
Bockbier	5	12	Getränke	Bier
Bockwurst	33	79	Fleisch	Fleisch- und Wurstwaren
Bohnen, grün, frisch	18	43	Gemüse	Hülsenfrüchte
Bohnen, Kidney-, Dose	12	29	Gemüse	Hülsenfrüchte
Bohnen, Kidney-, frisch	49	118	Gemüse	Hülsenfrüchte
Bohnen, weiß, frisch	18	43	Gemüse	Hülsenfrüchte
Bohnen, weiß, getrocknet	54	130	Gemüse	Hülsenfrüchte
Brathering	70	168	Fisch	
Bratwurst, Kalb	38	91	Fleisch	Fleisch- und Wurstwaren
Bratwurst, Schwein	42	101	Fleisch	Fleisch- und Wurstwaren
Brie 50%	3	7	Milchprodukte	Käse
Brokkoli	21	50	Gemüse	
Brombeeren	6	14	Obst	
Brot (Mischbrot)	19	46	Brot und Backwaren	
Brötchen	15	36	Brot und Backwaren	
Brühe	10	24	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Brühe, gekörnt	60	144	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Buchweizen	62	149	Getreide u.ä.	
Bulgur	23	55	Getreide u.ä.	
Butter	0	0	Fette und Öle	
Butterkäse 45% F.i.Tr.	4	10	Milchprodukte	Käse
Buttermilch	0	0	Milchprodukte	
Camembert	13	30	Milchprodukte	Käse
Cashew-Kerne	0	0	Nüsse und Samen	
Champignons	25	60	Pilze	
Chicoree	6	14	Gemüse	
Chinakohl	10	24	Gemüse	
Cola	4	10	Getränke	alkoholfrei
Cola light	1	2	Getränke	alkoholfrei
Corned Beef	42	100	Fleisch	Fleisch- und Wurstwaren

Cornflakes	27	64	Getreide u.ä.	
Couscous	14	34	Getreide u.ä.	
Crème fraîche	0	0	Milchprodukte	Käse
Datteln	5	12	Obst	
Datteln, getrocknet	21	50	Obst	Trockenobst
Diätbier	4	10	Getränke	Bier
Dicke Bohnen, frisch	18	43	Gemüse	Hülsenfrüchte
Dickmilch	0	0	Milchprodukte	
Doppelbock	6	14	Getränke	Bier
Edamer 30%	3	7	Milchprodukte	Käse
Edamer 45% F.i.Tr.	4	10	Milchprodukte	Käse
Ei	2	5	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Eigelb	3	6	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Eiscreme (Vanille)	4	10	Süßwaren	
Eiweiß	1	2	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Emmentaler	4	10	Milchprodukte	Käse
Endivie	4	10	Gemüse	
Ente	58	139	Fleisch	Geflügel
Erbsen, grün, frisch	40	96	Gemüse	Hülsenfrüchte
Erdbeeren	9	22	Obst	
Erdbeerkonfitüre	5	12	Süßwaren	
Erdnüsse	33	79	Nüsse und Samen	
Export Bier	5	12	Getränke	Bier
Fasan	62	149	Fleisch	Geflügel
Feldsalat	10	24	Gemüse	
Fenchel	7	17	Gemüse	
Feta	13	30	Milchprodukte	Käse
Fischstäbchen TK	46	110	Fisch	
Fleischextrakt	1459	3502	Fleisch	
Fleischkäse	58	139	Fleisch	Fleisch- und Wurstwaren
Fleischwurst	33	79	Fleisch	Fleisch- und Wurstwaren
Fondant	0	0	Süßwaren	
Forelle, geräuchert ohne Haut	75	180	Fisch	
Forelle, mit Haut	84	200	Fisch	
Frankfurter Würstchen	38	91	Fleisch	Fleisch- und Wurstwaren
Frühstücksfleisch	21	50	Fleisch	Fleisch- und Wurstwaren

Gans	69	166	Fleisch	Geflügel
Garnele	61	146	Meeresfrüchte	
Gelatine	6	15	Kräuter, Gewürze und Zutaten	Backzutaten
Gemüsebrühe	1	2	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Gerstengraupen	42	100	Getreide u.ä.	
Gewürzgurken	3	8	Gemüse	
Gouda, 45% F.i.Tr.	7	16	Milchprodukte	Käse
Grapefruit	6	14	Obst	
Grapefruitsaft	4	10	Getränke	alkoholfrei
Grünkern, ganz	34	82	Getreide u.ä.	
Grüner Grieß	53	127	Getreide u.ä.	
Grüner Mehl	53	127	Getreide u.ä.	
Grünkohl	13	31	Gemüse	
Haferflocken	42	100	Getreide u.ä.	
Hähnchen	53	127	Fleisch	Geflügel
Hähnchenbrust	73	175	Fleisch	Geflügel
Halbbitterschokolade	29	70	Süßwaren	
Hammekotelett	61	146	Fleisch	Fleisch
Hammellende	81	194	Fleisch	Fleisch
Harzer Käse, 10%	10	24	Milchprodukte	Käse
Hase	44	106	Fleisch	Wild
Haselnüsse	15	36	Nüsse und Samen	
Haxe, gegart	56	134	Fleisch	Fleisch
Hecht	58	139	Fisch	
Hefe, frisch	286	686	Kräuter, Gewürze und Zutaten	Backzutaten
Heidelbeeren	8	19	Obst	
Heilbutt	75	180	Fisch	
Hering	88	211	Fisch	
Heringsrogen	79	190	Fisch	
Himbeeren	8	19	Obst	
Hirsch	67	161	Fleisch	Wild
Hirse	35	85	Getreide u.ä.	
Holunderbeeren	14	34	Obst	
Honig	0	0	Süßwaren	
Honigmelone	10	25	Obst	
Hummer	49	118	Meeresfrüchte	

Hüttenkäse	4	10	Milchprodukte	Käse
Joghurt natur	0	0	Milchprodukte	
Johannisbeeren	6	15	Obst	
Kabeljau	50	120	Fisch	
Kaffee	0	0	Getränke	alkoholfrei
Kaffeesahne	0	0	Milchprodukte	
Kakaopulver	30	72	Süßwaren	
Kaki	5	12	Obst	
Kalb, Schulter	59	142	Fleisch	Fleisch
Kalbsbries	525	1260	Fleisch	Innereien
Kalbsfilet	59	142	Fleisch	Fleisch
Kalbsherz	76	182	Fleisch	Innereien
Kalbskotelett	52	125	Fleisch	Fleisch
Kalbsleber	182	437	Fleisch	Innereien
Kalbsniere	88	211	Fleisch	Innereien
Kaninchen	60	144	Fleisch	Fleisch
Kapern	8	19	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Karotten	6	14	Gemüse	
Karottensaft	2	5	Getränke	alkoholfrei
Karpfen	67	161	Fisch	
Kartoffeln	6	15	Gemüse	
Kastanien (Maronen)	1	2	Nüsse und Samen	
Kaviar, echt	60	144	Meeresfrüchte	
Kaviarersatz	7	17	Fisch	
Kefir	0	0	Milchprodukte	
Ketchup	25	60	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Kichererbsen, frisch	46	110	Gemüse	Hülsenfrüchte
Kidneybohnen, Dose	12	29	Gemüse	Hülsenfrüchte
Kidneybohnen, frisch	49	118	Gemüse	Hülsenfrüchte
Kirschen	7	17	Obst	
Kiwi	8	19	Obst	
Knäckebrot	42	100	Brot und Backwaren	
Kohlrabi	13	31	Gemüse	
Kokosflocken	0	0	Nüsse und Samen	
Kokosmilch	1	2	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Kokosnuss	0	0	Nüsse und Samen	

Kölsch	3	6	Getränke	Bier
Kondensmilch	0	0	Milchprodukte	
Kopfsalat	4	10	Gemüse	
Krabben	62	149	Meeresfrüchte	
Krebs	25	60	Meeresfrüchte	
Kresse	13	30	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Krokant	5	12	Kräuter, Gewürze und Zutaten	Backzutaten
Kuerbiskerne	36	86	Nüsse und Samen	
Kümmel	100	240	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Kürbis	3	7	Gemüse	
Kutteln	59	142	Fleisch	Innereien
Lachs	71	170	Fisch	
Lagerbier	5	12	Getränke	Bier
Lakritze	8	19	Süßwaren	
Lamm	76	182	Fleisch	Fleisch
Lauch	17	41	Gemüse	
Laugengebäck	13	31	Brot und Backwaren	
Leberkäse	29	70	Fleisch	Fleisch- und Wurstwaren
Leberpastete	52	125	Fleisch	Fleisch- und Wurstwaren
Leberwurst	69	166	Fleisch	Fleisch- und Wurstwaren
Lebkuchen	12	28	Süßwaren	
Leinsamen	35	84	Getreide u.ä.	
Leinsamenbrot	19	46	Brot und Backwaren	
Limburger, 20%	13	31	Milchprodukte	Käse
Limonaden	0	0	Getränke	alkoholfrei
Linsen, getrocknet	83	200	Gemüse	Hülsenfrüchte
Macadamianüsse	0	0	Nüsse und Samen	
Mais, getrocknet	20	48	Gemüse	
Mais, Konserve	21	50	Gemüse	
Maisgrieß	10	25	Gemüse	
Malzbier	2	5	Getränke	Bier
Mandeln	15	36	Nüsse und Samen	
Mango	5	12	Obst	
Margarine	0	0	Fette und Öle	
Marzipan	21	50	Süßwaren	
Matjes	92	221	Fisch	

Mayonnaise	0	1	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Meerrettich	13	31	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Mehrkornbrötchen	16	38	Brot und Backwaren	
Mettwurst	31	74	Fleisch	Fleisch- und Wurstwaren
Miesmuschel	154	370	Meeresfrüchte	
Milch	0	0	Milchprodukte	
Mineralwasser	0	0	Getränke	alkoholfrei
Mirabellen	7	17	Obst	
Miso	20	100	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Mixed Pickles	7	16	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Mohn	71	170	Nüsse und Samen	
Möhren	6	14	Gemüse	
Molke	0	0	Milchprodukte	
Morcheln	13	30	Pilze	
Mortadella	40	96	Fleisch	Fleisch- und Wurstwaren
Mozarella	4	10	Milchprodukte	Käse
Multivitaminsaft	7	16	Getränke	alkoholfrei
Nougat	25	60	Süßwaren	
Nudeln, gegart	9	22	Getreide u.ä.	
Nuss-Nougat-Creme	5	12	Süßwaren	
Okra	3	8	Gemüse	
Oliven	11	25	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Olivenöl	0	0	Fette und Öle	Öle
Ölsardinen	200	480	Fisch	
Orange	8	19	Obst	
Orangeat	11	26	Kräuter, Gewürze und Zutaten	Backzutaten
Orangensaft	5	12	Getränke	alkoholfrei
Papaya	5	12	Obst	
Paprika, grün	4	10	Gemüse	
Paprika, rot	6	14	Gemüse	
Paranüsse	9	22	Nüsse und Samen	
Parmesan	4	10	Milchprodukte	Käse
Pastinake	10	24	Gemüse	
Pecanüsse	1	2	Nüsse und Samen	
Petersilie	20	48	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Petersilienwurzel	10	24	Gemüse	

Pferdefleisch	83	199	Fleisch	Fleisch
Pfifferlinge	13	30	Pilze	
Pfirsich	8	18	Obst	
Pflanzenöl	0	0	Fette und Öle	Öle
Pflaume	10	24	Obst	
Pflaume, getrocknet	27	65	Obst	Trockenobst
Pflaumenmus	4	10	Süßwaren	
Pils	4	10	Getränke	Bier
Pistazien	1	2	Nüsse und Samen	
Polenta	2	5	Getreide u.ä.	
Porree	17	41	Gemüse	
Portulak	11	26	Gemüse	
Preiselbeeren	5	12	Obst	
Printen	10	240	Süßwaren	
Pute	50	120	Fleisch	Geflügel
Putenwurst	54	130	Fleisch	Fleisch- und Wurstwaren
Quark	0	0	Milchprodukte	
Quitte	13	31	Obst	
Radicchio	4	10	Gemüse	
Radieschen	4	10	Gemüse	
Rapsöl	0	0	Fette und Öle	Öle
Räucheraal	33	79	Fisch	
Räuchermakrele	59	142	Fisch	
Reh, Rücken	44	106	Fleisch	Wild
Reis	28	68	Getreide u.ä.	
Reis, ungeschält	45	108	Getreide u.ä.	
Reismehl	30	72	Getreide u.ä.	
Rettich	4	10	Gemüse	
Rhabarber	2	5	Obst	
Rind, Kamm	50	120	Fleisch	Fleisch
Rind, Schulter	46	110	Fleisch	Fleisch
Rinderbraten	59	142	Fleisch	Fleisch
Rinderbrust	38	91	Fleisch	Fleisch
Rinderfilet	46	110	Fleisch	Fleisch
Rinderherz	107	257	Fleisch	Innereien
Rinderleber	231	554	Fleisch	Innereien

Rinderlunge	166	398	Fleisch	Innereien
Rinderniere	112	269	Fleisch	Innereien
Rinderzunge	67	161	Fleisch	Fleisch
Roggenbrot	28	67	Brot und Backwaren	
Roggenvollkornbrot	21	50	Brot und Backwaren	
Rohrzucker	0	0	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Rosenkohl	25	60	Gemüse	
Rosinen, getrocknet	45	108	Obst	Trockenobst
Rotbarsch	100	240	Fisch	
Rote Beete	8	19	Gemüse	
Rotkohl	17	41	Gemüse	
Rotwein	0	0	Getränke	
Sago	34	82	Getreide u.ä.	
Sahne	0	0	Milchprodukte	
Salami	44	106	Fleisch	Fleisch- und Wurstwaren
Salatgurke	2	5	Gemüse	
Salzstangen	42	101	Brot und Backwaren	
Sanddornsaft	1	2	Getränke	alkoholfrei
Sardellen	100	240	Fisch	
Sardellenpaste	75	180	Fisch	
Sardine	145	350	Fisch	
Sauerampfer	23	55	Gemüse	
Sauerkraut	8	19	Gemüse	
Schafskäse	13	31	Milchprodukte	Käse
Schattenmorellen	7	17	Obst	
Schellfisch	58	139	Fisch	
Schinken, gekocht	55	132	Fleisch	Fleisch- und Wurstwaren
Schinken, roh	84	202	Fleisch	Fleisch- und Wurstwaren
Schmelzkäse, 20%	11	26	Milchprodukte	Käse
Schmelzkäse, 40%	8	19	Milchprodukte	Käse
Schmelzkäse, 60%	5	12	Milchprodukte	Käse
Schnittlauch	13	30	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Schokolade, Vollmilch	25	60	Süßwaren	
Schokolade, Zartbitter	11	26	Süßwaren	
Scholle, roh, mit Haut	71	170	Fisch	
Scholle, roh, ohne Haut	54	130	Fisch	

Schwarzwurzeln	29	70	Gemüse	
Schwein, Kamm	59	142	Fleisch	Fleisch
Schweinebauch	42	101	Fleisch	Fleisch
Schweinebraten	68	154	Fleisch	Fleisch
Schweinefilet	63	151	Fleisch	Fleisch
Schweineleber	216	518	Fleisch	Innereien
Schweineniere	139	334	Fleisch	Innereien
Schweineschnitzel	67	161	Fleisch	Fleisch
Schweineschulter, gebraten	83	199	Fleisch	Fleisch
Schweineschulter, mit Haut, gebraten	116	278	Fleisch	Fleisch
Schweinezunge	59	142	Fleisch	Fleisch
Schweinskotelett	49	118	Fleisch	Geflügel
Seelachs (Köhler)	68	163	Fisch	
Seezunge	55	132	Fisch	
Sekt	0	0	Getränke	
Sellerie (Knolle)	13	31	Gemüse	
Semmelbrösel	20	48	Brot und Backwaren	
Senf	20	100	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Sesamsamen	26	62	Nüsse und Samen	
Sojabohnen	80	192	Gemüse	Hülsenfrüchte
Sojabohnenmehl	123	295	Gemüse	Hülsenfrüchte
Sojafleisch trocken	154	370	Gemüse	Hülsenfrüchte
Sojakeimlinge	6	14	Gemüse	Hülsenfrüchte
Sojapulver	110	264	Gemüse	Hülsenfrüchte
Sojasauce	25	60	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Sojaschrot	84	202	Gemüse	Hülsenfrüchte
Sonnenblumenkerne	60	144	Nüsse und Samen	
Spargel	10	24	Gemüse	
Speck	40	96	Fleisch	
Spinat	21	50	Gemüse	
Spirituosen	0	0	Getränke	
Sprotten	337	809	Fisch	
Stachelbeeren	6	15	Obst	
Stangensellerie	29	70	Gemüse	
Stärke	0	0	Getreide u.ä.	
Steinpilz	30	72	Pilze	

Sultaninen, getrocknet	45	108	Obst	Trockenobst
Tahina	25	60	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Tapioka	37	89	Getreide u.ä.	
Tatar	43	103	Fleisch	
Tee, grün	0	0	Getränke	alkoholfrei
Tee, Mate	0	0	Getränke	alkoholfrei
Tee, schwarz	0	0	Getränke	alkoholfrei
Teewurst	30	72	Fleisch	
Thunfisch	107	257	Fisch	
Thunfisch in Öl	122	293	Fisch	
Tilsiter 45% F.i.Tr.	4	10	Milchprodukte	Käse
Tintenfisch	32	77	Meeresfrüchte	
Toastbrot	17	40	Brot und Backwaren	
Tofu	29	70	Gemüse	Hülsenfrüchte
Tomaten	4	10	Gemüse	
Tomatenmark	33	80	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Tomatensaft	2	5	Getränke	alkoholfrei
Topinambur	5	12	Gemüse	
Trauben	11	26	Obst	
Truthahn	50	120	Fleisch	Geflügel
Vollkornmehl	35	84	Getreide u.ä.	
Vollkornnudeln, gegart	21	50	Getreide u.ä.	
Vollkornnudeln, roh	65	156	Getreide u.ä.	
Walnüsse	10	24	Nüsse und Samen	
Wassermelone	8	19	Obst	
Weintrauben	11	26	Obst	
Weißbrot	17	41	Brot und Backwaren	
Weißer Rüben	7	18	Gemüse	
Weißkohl	8	20	Gemüse	
Weißwein	0	0	Getränke	
Weißwurst	29	70	Fleisch	Fleisch- und Wurstwaren
Weizen, ganz	30	72	Getreide u.ä.	
Weizenbier, Hefe	6	14	Getränke	Bier
Weizenbier, kristall	4	10	Getränke	Bier
Weizengrieß	28	66	Getreide u.ä.	
Weizenmehl (Type 405)	10	24	Getreide u.ä.	

Weizenvollkornbrot	25	60	Brot und Backwaren	
Wiener Würstchen	33	79	Fleisch	Fleisch- und Wurstwaren
Wildschwein	70	168	Fleisch	
Wirsing	17	41	Gemüse	
Worcestersoße	20	48	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Zander	46	110	Fisch	
Zitrone	7	17	Obst	
Zucchini	8	19	Gemüse	
Zucker	0	0	Kräuter, Gewürze und Zutaten	
Zwetschgen	8	20	Obst	
Zwieback	25	60	Brot und Backwaren	
Zwiebeln	4	10	Gemüse	