

**Lebensmittel mit mittlerem Purin-/Harnsäuregehalt**  
(50 – 150 mg Harnsäure pro Portion)

Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	Portion <sup>1)</sup> in g	Harnsäure <sup>2)</sup>	
		pro Portion	in 100 g
<b>Getreideerzeugnisse</b>			
Hafer- und Vollkornhaferflocken	60	60	100
NUDELN UND REIS (gegart) Vollkornteigwaren	150	54	36
<b>Gemüse und Gemüseerzeugnisse</b>			
<b>GEMÜSE, PILZE</b>			
Artischocken, gegart	150	120	80
Blumenkohl, gegart	150	75	50
Bohnen, grün, gegart	150	57	38
Broccoli, gegart	150	120	80
Champignons, gegart	150	89	59
Lauch, roh	150	111	74
Lauch, gegart	150	114	76
Rosenkohl, gegart	150	90	60
Schwarzwurzeln, gegart	150	105	70
Spinat, gegart	150	99	66
Wirsing, gegart	150	53	35
<b>NASS-/VOLLKONSERVEN (abgetropft)</b>			
Blumenkohl	150	77	51
Bohnen, grün	150	56	37
Champignon	100	53	53
Gemüsemais	150	81	54
<b>Hülsenfrüchte</b>			
Bohnen, dick (Saubohnen), gegart	150	90	60
Bohnen, weiß, gegart	150	125	83
Erbsen, grün, gegart	150	129	86
Kichererbsen, gegart	150	90	60
Linsen, gegart	150	122	81
<b>Sojaerzeugnisse</b>			
Tofu	100	70	70

<b>Obst</b>			
Banane	125	71	57
<b>Zutaten</b>			
Hefe	5	60	1200
<b>Fleisch und Fleischerzeugnisse</b>			
RINDFLEISCH (gegart) Brust	125	129	103
<b>FLEISCHERZEUGNISSE</b>			
Bockwurst	115	104	90
Frankfurter Würstchen	100	89	89
Knackwurst	100	89	89
Münchner Weißwurst	125	91	73
Leberpresssack, einfach	30	55	182
Wiener Würstchen	70	55	78
<b>Fischerzeugnisse und Schalentiere</b>			
<b>FISCHKONSERVEN (abgetropft)</b>			
Bismarckhering	65	121	186
Matjeshering	65	147	226
<b>FISCH (geräuchert)</b>			
Aal	75	59	78
Heilbutt	75	142	189
<b>SCHALENTIERE (gegart)</b>			
Schnecken	50	52	104
<b>Alkoholhaltige Getränke</b>			
Altbier	500	60	12
Bier, hell	500	70	14
Doppelbock	500	70	14
Hefeweißbier	500	75	15

<sup>1)</sup>Die Portionsmengen wurden entnommen:

- Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten e. V – AID (Hrsg.): MONICA Mengenliste, 1991
- Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 3.01, Karlsruhe 2010

<sup>2)</sup>Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 3.01, Karlsruhe 2010

Autor: Gerlinde Bergmann  
Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)