

**Lebensmittel mit hohem Purin-/Harnsäuregehalt**  
(über 150 mg Harnsäure pro Portion)

Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	Portion <sup>1)</sup> in g	Harnsäure <sup>2)</sup>	
		pro Portion	pro 100 g
<b>Sojaerzeugnisse</b>			
Sojabohnen, reif, gegart	150	152	101
<b>Fleisch und Fleischerzeugnisse</b>			
<b>RINDFLEISCH (gegart)</b>			
Braten	125	165	132
Filet	125	174	139
Schulter	125	165	132
Steak	125	168	134
<b>SCHWEINEFLEISCH (gegart)</b>			
Braten	125	221	177
Filet	125	235	188
Haxe	150	243	162
Kotelett	150	251	167
Schnitzel	125	233	186
Schulter	125	221	177
<b>KALBFLEISCH (gegart)</b>			
Braten	125	223	178
Filet (Lende)	125	221	177
Keule	125	239	191
Schulter	125	223	178
<b>LAMM-/HAMMELFLEISCH (gegart)</b>			
Lammbraten	125	155	124
Lammkotelett	125	290	232
Lammspieß	125	174	139
<b>WILD (gegart)</b>			
Hasenfleisch	125	164	131
Hirschfleisch	125	173	138
Kaninchenfleisch	125	153	122
Rehfleisch	125	163	130
<b>GEFLÜGEL (gegart)</b>			
Brathähnchen	150	203	135
Entenfleisch	125	223	178
Gänsefleisch	125	285	228
Putenfleisch	125	261	209

INNEREIEN (gegart)			
Kalbsbries	125	1896	1517
Kalbsherz	125	270	216
Kalbsleber	125	691	553
Kalbslunge	125	221	177
Kalbsmilz	125	515	412
Kalbsniere	125	325	260
Rinderleber	125	820	656
Rinderlunge	125	600	480
Rinderzunge	125	225	180
Schweineherz	125	798	638
Schweineleber	125	766	613
Schweinemilz	125	776	621
Schweineniere	125	501	401
Schweinezunge	125	194	155
<b>FLEISCHERZEUGNISSE</b>			
Lyoner Wurst	125	164	131
Rostbratwurst	150	153	102
<b>Fisch und Fischerzeugnisse</b>			
<b>FISCH (gegart)</b>			
Fischstäbchen	150	168	112
Forelle	150	543	362
Heilbutt	150	320	213
Hering	150	368	245
Kabeljau	150	197	131
Karpfen	150	276	184
Makrele	150	257	171
Rotbarsch	150	432	288
Schellfisch	150	251	167
Scholle	150	168	112
Seehecht	150	216	144
Zander	150	203	135
<b>FISCHKONSERVEN (abgetropft)</b>			
Sardellen	65	153	235
Brathering	150	267	178
Ölsardinen	60	288	480
Thunfisch	60	174	290
<b>FISCH (geräuchert)</b>			
Forelle	75	236	315
Sprotte	75	603	804

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

- Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten e. V – AID (Hrsg.):  
MONICA Mengeliste, 1991

- Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 3.01, Karlsruhe 2010

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

Autor: Gerlinde Bergmann  
Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)