

Speiseplanvorschlag

Tagesbeispiel einer purinarmen Kost (bis 500 mg Harnsäure pro Tag) für eine Person von 25 bis unter 65 Jahren mit leichter körperlicher Tätigkeit (PAL-Wert 1,4³⁾)

Menge	Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	Harnsäure ¹⁾ in mg	Energie ¹⁾²⁾	
			kcal	kJ
	1. Frühstück			
	Müsli mit Obst, Haferflocken und Nüssen, Brot mit Konfitüre			
300 ml (2 Tassen)	Kaffee, Tee, Trink-/Mineralwasser	0		
150 g (1 Becher)	Joghurt 1,5% Fett	0	74	309
100 g	Milch 1,5% Fett	0	48	201
115 g (1 Stck.)	Obst, z. B. Apfel	16	70	293
30 g (3 EL, geh.)	Haferflocken	30	106	445
5 g (1 EL)	Haselnüsse, gemahlen	0	33	136
50 g (1 Sch.)	Mischbrot	0	113	471
10 g	Streichfett	0	71	297
25 g	Konfitüre	2	63	261
	2. Frühstück			
	Vollkornsemmel mit Frischkäse und Gurke			
250 ml (2 Tassen)	Kaffee, Tee, Trink-/Mineralwasser	0		
60 g (1 Stck.)	Vollkornsemmel	38	131	551
20 g (1 EL)	Frischkäse mit Kräutern 30% F.i.Tr.	0	28	116
100 g	Gurke	7	12	51
	Mittagessen			
	Salatvorspeise, Pichelsteiner, Kirschquark			
200 ml (1 Glas)	Apfelschorle (1:1)	13	47	197
50 g	Kopfsalat	7	6	24
50 g	Gemüsepaprika	5	10	40
5 g (1 TL)	Öl	0	44	185
	Gewürze, Kräuter			
100 g	Rindfleisch, gegart	132	193	806
100 g	Gemüse, gegart, z. B. Karotten, Weißkraut, Sellerie	22	24	100
20 g	Zwiebeln, gegart	3	6	24
200 g	Kartoffeln, gegart	32	140	590
100 g	Quark 20% F.i.Tr.	0	109	458
30 g (2 EL)	Milch 1,5% Fett	0	14	60
100 g	Obst, z. B. Kirschen, süß	17	60	253
	Nachmittag			
	Gebäck			
250 ml (2 Tassen)	Kaffee, Tee, Trink-/Mineralwasser	0		
100 g (1 Stck.)	Käsekuchen	6	216	903
	Abendessen			
	Tomaten-Käse-Toast, Eissalat mit Karottenstreifen und Joghurtdressing			
200 ml (1 Glas)	Apfelschorle (1:1)	13	47	197
40 g (2 Sch.)	Vollkorntoastbrot	30	96	402
10 g	Streichfett	0	71	297
120 g (2 Stck.)	Tomaten	13	20	88
60 g (2 Sch.)	Butterkäse 45% F.i.Tr.	6	179	750
25 g	Eissalat	3	3	14
20 g	Karotten	3	7	27
30 g (2 EL)	Joghurt 1,5% Fett	0	15	62
Endsumme		398	2056	8608

¹⁾Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 3.01, Karlsruhe 2010

²⁾kcal = Kilokalorien, kJ = Kilojoule

³⁾Der Energiewert beträgt bei leichter körperlicher Tätigkeit für Männer und Frauen von 25 bis unter 65 Jahren durchschnittlich 2075 kcal bzw. 8715 kJ (Mittelwert)

Dieser Speiseplanvorschlag enthält **398 mg Harnsäure**, 2056 kcal (8608 kJ), 100 g Eiweiß, 75 g Fett sowie 235 g Kohlenhydrate (Werte teilweise gerundet).

Autor: Gerlinde Bergmann – Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)

Abkürzungen

EL	= Esslöffel
TL	= Teelöffel
geh.	= gehäuft
Sch.	= Scheibe
Stck.	= Stück
g	= Gramm
F.i.Tr.	= Fett in der Trockenmasse