

**Lebensmittel mit sehr geringem Purin-/Harnsäuregehalt**  
(0 - 49 mg Harnsäure pro Portion)

Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	Portion <sup>1)</sup> in g	Harnsäure <sup>2)</sup>	
		pro Portion	pro 100 g
<b>Getreideerzeugnisse</b>			
Buchweizen, gegart	80	46	57
Cornflakes	30	24	80
Früchtemüsli	50	45	89
Grieß, gegart	180	16	9
Grünkern, gegart	80	38	47
Hirse, gegart	80	18	23
Sago	10	0	4
Schokomüsli	50	40	79
Weizenmehl Typ 405	20	8	40
<b>BROT UND BACKWAREN</b>			
Knäckebrot	10	6	60
Leinsamenbrot	50	22	44
Mischbrot	50	0	0
Nürnberger Lebkuchen	40	8	20
Roggenbrot	50	28	55
Roggenvollkornbrot	50	29	57
Salzstangen	30	30	100
Semmel	45	0	0
Weißbrot	30	4	14
Weizenvollkornbrot	50	32	64
Zwieback	30	18	60
<b>NUDELN UND REIS (gegart)</b>			
Eierteigwaren	150	23	15
Teigwaren aus Hartgrieß	150	41	27
Reis, parboiled	150	45	30
<b>Kartoffel und Kartoffelerzeugnisse</b>			
Bratkartoffeln, gegart	150	21	14
Kartoffelchips	25	18	70
Kartoffelknödel, halb und halb, gegart	100	17	17
Kartoffelkroketten, gegart	100	16	16
Kartoffeln, geschält, gegart	200	32	16
Kartoffeln, ungeschält, gegart	240	31	13
Kartoffelpuffer, gegart	200	34	17
Kartoffelpüree, gegart	150	11	7
Kartoffelsalat	150	21	14
Pommes frites, gegart	100	18	18

<b>Gemüse und Gemüseerzeugnisse</b>			
<b>GEMÜSE, PILZE</b>			
Auberginen, gegart	150	33	22
Blaukraut, gegart	150	45	30
Chicoree	50	6	12
Chinakohl	150	32	21
Endiviensalat	50	8	16
Feldsalat	50	17	34
Fenchel, gegart	150	0	0
Gemüsepaprika	150	15	10
Karotten, roh und gegart	150	26	17
Kohlrabi, roh und gegart	150	38	25
Kopfsalat	50	7	13
Kresse	150	42	28
Mais, gegart	150	35	23
Oliven	20	6	29
Pfifferlinge, gegart	200	36	18
Radieschen	100	12	12
Rettich	150	23	15
Rote Rüben, gegart	150	27	18
Salatgurke	150	11	7
Sauerkraut, gegart	150	26	17
Schnittlauch	5	3	67
Sellerie (Knolle), roh	150	45	30
Sellerie (Knolle), gegart	150	41	27
Spargel, gegart	150	36	24
Tomaten	150	17	11
Weißkraut, roh	150	33	22
Weißkraut, gegart	150	32	21
Zucchini, gegart	150	38	25
Zwiebeln	30	4	13
<b>NASS-/VOLLKONSERVEN (abgetropft)</b>			
Gemüsepaprika	150	24	16
Gewürzgurken	100	8	8
Mixed Pickles	100	18	18
Pfifferlinge	150	9	6
Sauerkraut	150	24	16
Tomaten	150	17	11
<b>Sojaerzeugnisse</b>			
Sojasoße, Fertigprodukt	20	8	41
Sojawürstchen, Konserve, abgetropft	100	11	17

<b>Obst und Obsterzeugnisse</b>			
<b>OBST</b>			
Ananas	125	24	19
Apfel	125	18	14
Aprikosen	125	25	20
Avocado	125	0	0
Birne	125	15	12
Brombeeren	125	19	15
Erdbeeren	125	26	21
Grapefruit	125	19	15
Heidelbeeren	125	28	22
Himbeeren	125	23	18
Honigmelone	125	41	33
Johannisbeeren, rot	125	21	17
Kirschen, süß	125	21	17
Kiwi	50	10	19
Orange	150	29	19
Pfirsich	125	26	21
Preiselbeeren	125	16	13
Rhabarber	125	16	13
Stachelbeeren	125	20	16
Wassermelone	125	25	20
Weintrauben	125	34	27
Zwetschgen	125	25	20
<b>TROCKENOBST</b>			
Apfel	25	16	64
Aprikosen	25	18	73
Datteln	25	9	35
Feigen	25	16	64
Pflaumen	25	19	76
Weintrauben, weiß	25	28	113
<b>NÜSSE UND SAMEN</b>			
Erdnüsse, geröstet und gesalzen	30	21	70
Haselnüsse	60	0	0
Mandeln, süß	60	25	41
Paranüsse	60	0	0
Sesam, geröstet	20	11	56
Sonnenblumenkerne	20	0	0
Walnüsse	60	0	0
<b>Gewürze und Zutaten</b>			
Gelatine	1	0	15
Meerrettich	15	5	30
Tomatenketchup	20	16	78
Tomatenmark	10	9	91

<b>Fleischerzeugnisse</b>			
Bierschinken	30	26	85
Corned Beef	30	17	57
Frühstücksfleisch	30	21	70
Jagdwurst	30	31	103
Lachsschinken	30	37	123
Leberwurst	30	46	152
Mettwurst	30	18	61
Geflügelmortadella, fettarm	30	41	136
Salami	30	38	125
Schinken, gekocht	30	39	131
Speck, durchwachsen (Frühstücksspeck)	30	35	116
<b>Fisch und Fischerzeugnisse</b>			
<b>FISCHKONSERVEN</b>			
Kaviar	5	7	144
Kaviarersatz	5	1	18
<b>Milch und Milcherzeugnisse</b>			
<b>MILCH</b>			
Trinkmilch 1,5% Fett und 3,5% Fett	200	0	0
<b>MILCHERZEUGNISSE</b>			
Buttermilch	200	0	0
Dickmilch 1,5% Fett	150	0	0
Joghurt 1,5% Fett	150	0	0
Kefir 1,5% Fett	150	0	0
<b>KÄSE</b>			
Appenzeller 50% F.i.Tr.	30	3	10
Blauschimmelkäse 50% F.i.Tr.	30	3	10
Bergkäse 45% F.i.Tr.	30	3	10
Brie 45% F.i.Tr.	30	3	10
Butterkäse 45% F.i.Tr.	30	3	10
Camembert 45% F.i.Tr.	30	3	10
Edamer 45% F.i.Tr.	30	2	7
Emmentaler 45% F.i.Tr.	30	3	10
Feta	30	0	0
Gouda 45% F.i.Tr.	30	3	10
Limburger 45% F.i.Tr.	30	5	18
Mozzarella	150	0	0
Quark 20% F.i.Tr.	30	0	0
Schmelzkäse 45% F.i.Tr., schnittfest	30	4	14
Schmelzkäse 45% F.i.Tr., streichfähig	30	4	14
Tilsiter 45% F.i.Tr.	30	3	10

<b>Eier und Eierspeisen</b>			
Eigelb, roh und gegart	22	1	6
Eiweiß, roh und gegart	38	0	0
Hühnerei, gegart	60	3	5
Rührei	120	5	4
Spiegelei	130	5	4
<b>Fette</b>			
Butter	20	0	0
Margarine	20	0	0
Mayonnaise	25	0	1
<b>Zucker und Süßwaren</b>			
Marzipan	75	10	13
Milchschokolade	20	12	60
Milchspeiseeis, Vanille	75	0	0
Nuss-Nougat-Creme	20	0	0
Zartbitterschokolade	20	0	0
Zucker	5	0	0
<b>Alkoholfreie Getränke</b>			
Apfelsaft	200	26	13
Apfelschorle (1:1)	200	13	13
Cola Mix	200	12	6
Colagetränk, entkoffeiniert, mit Süstoff	200	20	10
Colagetränk, koffeinhaltig	200	20	10
Grapefruitsaft	200	30	15
Kaffee	200	0	0
Karottensaft	200	36	18
Limonaden mit Fruchtgeschmack	200	4	2
Multivitaminsaft	200	28	14
Orangensaft	200	40	20
Tee	200	0	0
Tomatensaft	200	22	11
<b>Alkohohaltige Getränke</b>			
Bier, alkoholfrei	500	40	8
Kölsch	330	40	12
Pils	330	43	13

Sekt, trocken	100	0	0
Wein, rot, trocken	125	0	0
Wein, weiß, trocken	125	0	0

<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)