

Lebensmittelauswahltable

Diese Tabelle ist als Orientierungshilfe für den Alltag gedacht. Neben der Eignung für eine purinarmer Ernährung war bei der Einteilung der Lebensmittel auch deren Gesundheitswert wichtig. Achten Sie auf individuelle Verträglichkeit!

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Obst, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte	Frisches und tiefge- kühltes Gemüse, Kartoffeln, milchsauer Eingelegtes Gemüse, Vollfrucht-Erzeugnisse, Trockenfrüchte	Hülsenfrüchte (Puringehalt beachten), Artischocken, Brokkoli, Mais, Paprika, Porree, Rosenkohl, Schwarz- wurzeln, Spinat, Austernpilze, Champignons, Steinpilze, Obst- und Gemüsekonserven	Gezuckerte Obst- konserven, gesalzene Gemüse- konserven
Nüsse, Saaten	Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Nussmuse	Leinsamen, Sonnenblumenkerne	Mohn
Brot, Backwaren, Nudeln, Getreide	Alle Getreide, Vollkorn- erzeugnisse, Vollkornback- waren, Vollkornnudeln, Getreideflocken, ungesüßte Müslis und Vollkorngebäcke	Gesüßte Müslis und Gebäcke, Getreidebratlinge	Polierter Reis, Weißmehlprodukte

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Fleisch und Fisch			Innereien, Fleisch Geflügel sowie Fisch
Sojaerzeugnisse	Sojadrink, Tofu, Tofuauf- Strich und Aufschnitt (ohne Hefe)	Anderer Sojaerzeugnisse wie Mehl, Flocken Bratlinge oder „Fleisch“	
Milch, Milchprodukte, Eier	Frische Milch, Sauermilch- produkte, Quark, Käse, Sahne	Eier, gezuckerte Milchprodukte	Schmelzkäse mit Phosphat
Öle, Fette	Pflanzenöle (kaltgepresst, nicht raffiniert) Reformhaus- margarine	Ungehärtetes Kokosfett, ungehärtete Backmargarine	Gehärtete Back- oder Bratfette, tierisches Schmalz Speck
Brotaufstriche	Vegetabile Brotaufstriche ohne Hefe, vegetarisches Schmalz, Fruchtaufstriche	Konfitüren, Honig, Nuss-Aufstriche ohne gehärtete Fette	Alkoholische Getränke, Gezuckerte Getränke

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Süßungsmittel, Süßigkeiten		Vollzucker, Ursüße, Honig Ahornsirup, Agavendicksaft Frucht- und Nussschnitten	Raffinadezucker Süßigkeiten mit Raffinadezucker
Gewürze	Alle frischen Kräuter und Gewürze, hefefreie Gemüsebrühen	Meersalz	Würzprodukte mit Hefe

Puringehalt in Lebensmitteln

Die hier aufgeführten Zahlen sind als Annäherungswerte zu sehen. Die Werte unterliegen zum einen natürlichen Schwankungen. Zum anderen weisen die verschiedenen Literaturstellen zum Teil erheblich differierende Angaben aus, was u.a. durch unterschiedliche Analysemethoden zu erklären ist. Dieser Tabelle liegen das Standardwerk für Nährwertangaben, der große Souci, Fachmann, Kraut, 5. Auflage sowie Firmenangaben zugrunde. In Nährwerttabellen wird der Puringehalt eines Lebensmittels in der Regel in Milligramm Harnsäureäquivalenten angegeben, und zwar bezogen auf 100 Gramm Lebensmittel. Der Wert entspricht damit der im Körper entstehenden Harnsäuremenge und gilt als Kennzahl für die Belastung des Körpers.

Fleisch, Geflügel und Fleischwaren

Ente	138	Leberwurst, grob	165
Gans	165	Rindsfilet	110
Hase, Reh	105	Rindfleisch, Lende	110
Huhn, Brust	175	Rinderherz	256
Huhn, Keule	110	Rinderniere	269
Jagdwurst	112	Rinderzunge	160
Kalbsbries	1260	Salami	104
Kalbsfilet	140	Schinken gekocht	131
Kalbsleber	460	Schweinefilet	150
Kalbsniere	218	Schweinefleisch, Kotelett	145
Kaninchenfleisch	130	Schweineleber	515
Lammfleisch	182	Schweineniere	334
		Schweinehaxe	130
		Truthahn	150

Fisch, Schalen- und Krustentiere

Aaal, geräuchert	78	Miesmuscheln	112
Austern	90	Ölsardinen	480
Forelle	297	Rotbarsch	241
Garnelen	147	Sardellen	239
Hecht	140	Schellfisch	139
Heilbutt	178	Scholle	93
Hering	210	Seelachs	163
Hummer	118	Seezunge	131
Kabeljau	109	Sprotten, geräuchert	804
Karpfen	160	Thunfisch	257
Kaviar	144	Zander	110
Lachs	170		
Matjeshering	219		
Makrelen	145		

Hefeprodukte

Bäckerhefe	680
Bierhefe	1810

Sojaprodukte

Sojabohnen	190
Sojakeime	80
Soja-Kost für	
Hackfleisch-Art	360
Soja (fettarm)	290
Soja-Mixprodukte	185
Soja-Drinks und Desserts	20
Soja-Vollmehl	190
Tofu	60

Nüsse, Saaten

Erdnüsse	79
Haselnüsse, Mandeln	37
Leinsamen	105
Walnüsse	25
Sonnenblumenkerne	143
Sesam	62
Mohn	170

Getreide, Backwaren

Gerste, Hafer	94
Hirse	62
Nudeln mit Ei	40
Roggen, Weizen	51
Roggen-Knäckebrot	60
Weißbrot	14

Gemüse, Pilze, Hülsenfrüchte

Artischocken	78	Erbsen grün, Schote u. Samen	84
Austernpilze	50	Feldsalat	38
Blumenkohl	51	Grünkohl	48
Bohnen grün	37	Kichererbsen	109
Bohnen weiß		Kürbis	44
Getrocknet	128	Linsen, getrocknet	127
Brokkoli	81	Paprika	55
Champignons	58	Pfifferlinge	17
Erbsen gelb getrocknet	95	Porree	74

Rosenkohl	69
Rotkohl	32
Schwarzwurzel	71
Spinat	57
Steinpilze	92
Wirsing	37
Zuckermais	52

Andere Gemüsesorten wie: 5–30
 Auberginen, Chicoree, Chinakohl
 Endivie, Fenchel, Grünkohl, Gurken
 Karotten, Kartoffeln, Kohlrabi, Kopfsalat
 Radieschen, Rettich, Rote Bete, Sauerkraut
 Sellerie, Spargel, Tomaten, Weißkraut, Zucchini
 Zwiebeln

Milchprodukte, Eier

Milch	0
Joghurt	8
Quark	10
Briekäse, Edamer	
Cheddar	7
Hüttenkäse	9
Limburger	32
Eigelb	5

Obst

Ananas	19	Holunderbeeren	33
Äpfel	14	Honigmelone	33
Apfelsinen	19	Johannisbeeren	17
Avocado	19	Kiwis	19
Bananen	57	Kirschen	17
Birnen	12	Oliven, grün, mariniert	29
Datteln, getrocknet	35	Pfirsiche	21
Erdbeeren	21	Pflaumen	24
Feigen, getrocknet	64	Pflaumen, getrocknet	64
Heidelbeeren	22	Rosinen	107
Himbeeren	18	Stachelbeeren	16
		Weintrauben	27

Sonstiges

Öle, Süßwaren, Kaffee, Tee	0
Bier, Pils	13
Alkoholfreies Bier	8