



# Infoblatt für Patienten

## Purintabelle

Version: 01

Seite 1 von 1

Maßgebend für den Erfolg der Heilung oder Behandlung von Gicht ist die Menge an Purin die durch das Essen in den menschlichen Organismus gelangen. Purine werden im Körper zu Harnsäure abgebaut. Folglich führt ein zu hoher Harnsäurespiegel zur Gicht.

Um die Krankheit einzudämmen und Gichtanfälle möglichst zu verhindern, sollten sich Gichtpatienten purinarm ernähren. Die folgende Purintabelle zeigt die wichtigsten Nahrungsmittel mit der jeweiligen Angabe wie viel Purin im Nahrungsmittel enthalten ist. Die Angaben sind nach Menge des Purins im Nahrungsmittel sortiert und dienen so zur Orientierung für die Ernährung von Gichtpatienten.

Legende für Gichtpatienten:

- Möglichst vermeiden
- Eher mit Bedacht verzehren
- Eher in sehr geringem Maße verzehren
- Relativ unbedenklich

Alle Angaben sind in mg Purin pro 100 g Nahrungsmittel:

Kalbsbries	525	Heilbutt	75	Brot	>30	Erdbeere	9
Sprotte	335	Erbse (gekocht)	71	Mettwurst	31	Pfirsich	9
Hefe (im Backerzeugnis)	285	Mohn	71	Mettwurst	26	Aubergine	8
Schweineleber	216	Leberwurst	69	Krebs	25	Rote Beete	8
Sardine (in Öl)	201	Leberwurst	69	Champignon	25	Sauerkraut	8
Kalbsleber	182	Seelachs	68	Zwieback	25	Zucchini	8
Makrele (mit Haut)	167	Krabben	67	Blutwurst	24	Ananas	8
Rinderlunge	166	Hirsch	67	Banane	24	Apfelsine	8
Miesmuschel	154	Makrele (ohne Haut)	66	Blutwurst	23	Aprikose	8
Sardine	144	Rinderfilet	64	Nudeln (gekocht)	22	Heidelbeere	8
Schweineiere	139	Schweinefilet	63	Broccoli	21	Himbeere	8
Thunfisch (in Öl)	122	Garnele	61	Spinat	21	Kiwi	8
Forelle	114	Sonnenblumenkerne	60	Blumenkohl	19	Orange	8
Thunfisch	106	Hecht	58	Lauch	17	Wassermelone	8
Gänsefleisch	106	Ente	58	Porree	17	Fenchel	7
Rotbarsch	100	Seezunge	55	Rotkohl	17	Kirsche	7
Schweineschnitzel	88	Weißer Bohnen	54	Wirsing	17	Stachelbeere	7
Hering	88	Linsen	53	Haselnuss	15	Bambussprossen	6
Schinken	85	Bauchspeck (geräuchert)	53	Käse	>15	Chicorée	6
Hammellende	80	Schweinekotelett	50	Mandel	15	Kartoffel	6
Sojabohne	80	Putenschnitzel	50	Dattel (getrocknet)	15	Möhre	6
Hummer	49	Bratwurst	40	Holunderbeere	14	Apfel	6
Jagdwurst	47	Mortadella	40	Honigmelone	14	Paprika	5
Schweinebraten	46	Rinderbrust	38	Grünkohl	13	Birne	5
Kichererbsen	46	Auster	38	Kohlrabi	13	Rhabarber	5
Rosinen (getrocknet)	45	Kürbiskerne	36	Sellerie	13	Kopfsalat	4
Hase	45	Bierschinken	36	Avocado	13	Radieschen	4
Kabeljau	45	Räucheraal	33	Weintraube	11	Rettich	4
Salami	44	Erdnuss	33	Chinakohl	10	Tomate	4
Erbse	40	Fleischwurst	33	Spargel	10	Zwiebel	4
Scholle	40	Wiener Würstchen	33	Walnuss	10	Kürbis	3
				Pflaume	10	Salatgurke	2

Erstellt am 08.09.2016

von Iuliana Pflanzer

Geprüft am 08.09.2016

von Jürgen Pflanzer

Freigegeben am 08.09.2016

von Jürgen Pflanzer