

Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl bei erhöhten Harnsäurewerten

Beispiele für purinfreie bzw. sehr purinarmer Lebensmittel

→ freier Verzehr möglich

Milch- und Milchprodukte, Käse

Eier

Obst, Nüsse

Kartoffeln, Reis, Teigwaren

Gemüse: Blattsalate, Tomaten, Paprika, Radieschen, Fenchel, Karotten, Gurke,
Weißkohl, Zwiebel

Getreideprodukte: Brot und Brötchen

Beispiele für Lebensmittel mit mittleren Puringehalt

→ seltener Verzehr, max. 1 Mahlzeit pro Tag

Schwein, Kalb, Wild, Lamm

Geflügel ohne Haut

Aufschnitt und Wurst

Gemüse: Spinat, Rotkohl, Wirsing, Bohnen, Blumenkohl, Brokkoli, Lauch,
Champignons

Fisch: Scholle, Kabeljau, Rotbarsch

Beispiele für Lebensmittel mit hohem Puringehalt

→ Verzehr meiden bzw. deutlich einschränken

Geflügel mit Haut

Innereien

Fleischextrakt, Bouillon

Fisch: Hering, Ölsardinen, Lachs, Makrele, Sprotten, Sardellen
Krustentiere

Hülsenfrüchte: grüne Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Linsen