

Harnsäure- und Energiegehalt von Lebensmittel

Lebensmittel	Harnsäure (mg)		Portionsgröße (g)	Energie (kcal)	
	pro 100 g	pro Portion		pro 100 g	pro Portion
Fleisch, Geflügel, Fleischwaren					
Rindfleisch					
Braten, roh	140	210	150	155	232
Filet, roh	150	225	150	121	181
Brust, roh	110	165	150	262	393
Schulter, roh	130	195	150	129	218
Schweinefleisch					
Braten, roh	150	225	150	161	241
Filet, roh	170	255	150	107	159
Schnitzel, roh	170	255	150	107	159
Schulter, roh	160	240	150	161	241
Kalbfleisch					
Braten, roh	150	225	150	107	159
Haxe, roh	140	210	150	123	155
Lende, roh	160	240	150	135	203
Hammelfleisch					
Braten, roh	140	140	100	239	239
Lammfleisch Keule, roh	120	150	125	122	153
Pferdefleisch					
Rose	150	225	150	113	170
Wild					
Hase, Schulter, roh	170	255	150	119	179
Hirsch, Schlegel, roh	160	240	150	118	177
Kaninchen, roh	180	270	150	158	237
Reh, Schlegel, roh	150	225	150	103	155
Geflügel					
Ente, roh	150	225	150	232	348
Ente, gebraten	180	270	150	296	444
Fasan	210	315	150	154	231
Gänsebrust, roh	190	285	150	179	269
Hühnerkeule, roh	160	240	150	109	164
Huhn, gegrillt, mit Haut	240	360	150	191	287
Putenschnitzel, roh	160	240	150	112	168
Taube	180	270	150	170	255
Innereien					
Entenleber	360	445	125	132	165
Gänseleber	360	445	125	132	165
Hühnerleber	360	445	125	136	170
Kalbsbries, roh	900	900	100	104	104
Kalbsherz, roh	180	180	100	114	114
Kalbshirn, roh	90	90	100	112	112
Kalbsleber, roh	260	325	125	119	149
Kalbslunge, roh	240	300	125	94	118
Kalbsmilz, roh	340	340	100	105	105
Kalbsniere, roh	210	263	125	129	161

Lebensmittel	Harnsäure (mg)		Portionsgröße (g)	Energie (kcal)	
	pro 100 g	pro Portion		pro 100 g	pro Portion
Räucherfische					
Aal	80	80	100	335	335
Bückerling, ohne Haut	145	145	100	379	379
Forelle, ohne Haut	180	180	100	135	180
Heilbutt	200	200	100	228	228
Lachs	170	170	100	257	257
Makrele	170	170	100	228	228
Rotbarsch, ohne Haut	160	160	100	151	151
Schillerlocken	140	140	100	308	308
Sprotten	500	500	100	249	249
Fischkonserven					
Anchovis, Sardellen	260	52	20	107	21
Bismarckhering	180	270	150	215	323
Brathering, ohne Haut	160	240	150	248	372
Fischstäbchen (TK)	90	135	150	164	246
Hering in Gelee	90	135	150	168	252
Kaviar, deutsch	20	10	50	118	59
Krabben (TK)	165	165	100	124	124
Matjesfilet	210	210	100	205	205
Ölsardinen, mit Haut und Gräten	350	350	100	430	430
Thunfisch in Öl	180	180	100	290	290
Weinbergschnecken	95	57	60	77	46
Milch, Milchprodukte, Eier					
Vollmilch	0	0	200	66	132
Joghurt, natur	0	0	12	71	71
Quark, 20 % F. i. Tr.	0	0	100	112	112
Camembert, 45 % F. i. Tr.	30	15	50	286	143
Emmentaler, 45 % F. i. Tr.	10	3	30	385	116
Gouda, alt, 45 % F. i. Tr.	16	8	50	365	183
Harzer Käse, 10 % F. i. Tr.	20	10	50	135	68
Limburger, 20 % F. i. Tr.	24	12	50	188	94
Schafskäse	30	15	50	385	193
Schmelzkäse, 60 % F. i. Tr.	13	4	30	323	97
Schmelzkäse, 40 % F. i. Tr.	20	6	30	251	75
Schmelzkäse, 20 % F. i. Tr.	26	8	30	176	53
Vollei (1 Ei = 60 g)	<5	3	60	160	96
Fette					
Butter	0	0	10	734	73
Margarine	0	0	10	709	71
Kartoffeln und Kartoffelprodukte					
Kartoffeln, roh	15	23	150	68	102
Kartoffeln, gekocht	15	23	150	68	102
Kartoffelchips, mit Paprika	90	27	30	507	152
Kartoffelchips, gesalzen	70	21	30	507	152
Kartoffelknödel, halb und halb	40	20	50	327	164
Pommes frites	15	15	100	290	290
Püreepulver	40	24	60	313	188

Lebensmittel	Harnsäure (mg)		Portionsgröße (g)	Energie (kcal)	
	pro 100 g	pro Portion		pro 100 g	pro Portion
Gemüse					
Artischocken	50	75	150	18	27
Auberginen	20	30	150	15	23
Bambussprossen, Dose	15	8	50	13	7
Blumenkohl	45	68	150	18	27
Brokkoli	50	75	150	21	32
Chicorée	15	8	50	14	7
Chinakohl	25	13	50	11	6
Endivie	11	3	30	7	2
Feldsalat	24	7	30	10	3
Fenchel	16	24	150	20	30
Grünkohl	30	45	150	30	45
Gewürzgurken	15	8	50	8	4
Karotten	10	15	150	24	36
Kohlrabi	30	30	100	21	21
Kopfsalat	10	3	30	9	3
Kresse	30	6	20	29	6
Kürbis	7	11	150	24	36
Lauch (Porree)	40	60	150	21	32
Mais, Dose	50	50	100	270	270
Oliven, schwarz	30	9	30	128	38
Oliven, grün	25	8	30	128	38
Paprika, grün	10	10	100	18	18
Paprika, rot	15	15	100	18	18
Radieschen, Rettich	10	5	50	13	7
Rosenkohl	60	90	150	29	44
Rote Bete, frisch	20	30	150	40	60
Rotkraut	40	60	150	19	29
Salatgurken	6	9	150	11	17
Sauerampfer	55	14	25	23	6
Sauerkraut	20	30	150	16	24
Schnittlauch	30	6	20	21	4
Schwarzwurzeln	70	105	150	14	21
Sellerie (Knolle)	30	15	50	16	8
Spargel	25	50	200	15	30
Spinat, frisch	50	100	200	11	22
Tapioka	30	3	10	133	13
Tomaten	10	15	150	18	27
Weißkraut	20	30	150	23	35
Wirsing	40	60	150	20	30
Zucchini	20	30	150	15	23
Zwiebeln	15	3	20	29	6
Hülsenfrüchte					
Bohnen, grün, frisch	42	63	150	31	47
Bohnen, weiß, getrocknet	180	90	50	279	140
Erbsen, grün, frisch	150	225	150	67	101
Kichererbsen	130	130	100	147	147
Linsen, getrocknet	200	100	50	301	151
Sojabohnen	220	44	20	293	59
Sojakeimlinge	15	8	50	52	26
Sojafleisch, verzehrfertig	50	50	100	320	320
Soja-Knackwurst	100	100	100	330	330
Sojaschrot	200	100	50	343	172
Sojasoße	60	3	5	71	4
Tofu	70	70	100	77	77

Lebensmittel	Harnsäure (mg)		Portionsgröße (g)	Energie (kcal)	
	pro 100 g	pro Portion		pro 100 g	pro Portion
Pilze					
Austernpilze, frisch	90	180	200	11	22
Champignons, frisch	60	120	200	16	32
Maronen, frisch	50	75	150	25	38
Pfifferlinge, frisch	30	60	200	11	22
Steinpilze, frisch	80	160	200	20	40
Egerlinge, frisch	100	150	150	15	23
Obst					
Ananas	20	20	100	55	55
Apfel	15	15	100	54	54
Aprikosen	20	30	150	44	66
Avocado	30	30	100	205	205
Bananen	25	25	0	91	91
Birnen	15	23	150	55	83
Brombeeren	15	22	150	41	62
Erdbeeren	25	38	150	32	48
Grapefruit	15	15	100	38	38
Heidelbeeren (TK)	20	30	150	50	75
Himbeeren	18	27	150	35	53
Johannisbeeren, rot	15	23	150	35	53
Kirschen, süß	15	23	150	62	93
Kiwi	19	15	80	51	41
Melone, Honig-	25	50	200	54	108
Melone, Wasser-	20	40	200	37	74
Orangen	20	30	150	42	63
Pfirsich	18	27	150	41	62
Preiselbeeren	13	7	50	36	18
Rhabarber	5	8	150	14	21
Stachelbeeren (TK)	15	23	150	28	42
Weintrauben, weiß	20	30	150	69	104
Weintrauben, blau	20	30	150	69	104
Zwetschen	20	30	150	49	74
Trockenobst					
Apfel	60	30	50	261	131
Aprikosen	75	38	50	244	122
Datteln	50	25	50	276	138
Feigen	60	30	50	239	120
Pflaumen	60	30	50	226	113
Nüsse und Samen					
Erdnüsse	70	21	305	539	108
Haselnüsse	40	8	20	603	121
Mandeln	40	8	20	554	111
Paranüsse	22	4	20	621	124
Walnüsse	25	5	20	622	124
Sonnenblumenkerne	160	16	10	537	54
Sesamkerne	80	4	5	525	26

Lebensmittel	Harnsäure (mg)		Portionsgröße (g)	Energie (kcal)	
	pro 100 g	pro Portion		pro 100 g	pro Portion
Brot und Backwaren					
Ballaststoff-Roggen-Knäckeibrot	100	10	10	350	35
Brötchen	40	18	45	263	118
Leinsamenbrot	45	18	40	275	110
Lieken Urkorn	75	38	50	194	97
Milch-Vollkorn-Knäckeibrot	100	10	10	315	32
Mischbrot	45	23	50	222	111
Roggen, Sechskorn	66	33	50	211	106
Roggenvollkornbrot	50	25	50	194	97
Roggen-Vollkorn-Knäckeibrot Weißbrot	120	12	10	320	32
Weißbrot	40	20	50	232	116
Weizenknäckeibrot	100	10	10	320	32
Weizenknäckeibrot mit Sesam	160	16	10	367	37
Weizenvollkornbrot	60	30	50	198	99
Zwieback	60	6	10	366	37
Cornflakes	80	16	20	348	70
Nürnberger Lebkuchen	60	60	100	399	399
Salzstangen	100	30	30	345	104
Nährmittel und Getreide					
Buchweizen	150	30	20	346	69
Gerstengraupen	100	20	20	329	66
Grieß	80	16	20	321	64
Grünkern	80	16	20	327	65
Haferflocken	100	20	20	355	71
Hirse	85	25	30	346	104
Mohn	150	45	30	472	47
Nudeln, gekocht	30	60	200	150	300
Nudeln, Vollkorn-, gekocht	50	100	200	159	318
Nudeln, Vollkorn-, roh	80	48	60	343	206
Nudeln, Eier-, gekocht	22	44	200	116	232
Nudeln, Eier-, roh	60	36	60	354	212
Reis, Natur-, gekocht	35	70	200	128	256
Reis, weiß, gekocht	25	50	200	90	180
Roggen, ganzes Korn	70	21	30	269	81
Sago	80	24	30	350	105
Weizen, ganzes Korn	90	27	30	309	93
Weizenmehl, Typ 405	40	12	30	349	105
Gewürze, Kräuter und Zutaten					
Bäckerhefe	450	23	5	78	4
Gelatine	15	1	2	339	7
Kakao, Pulver	80	8	10	357	36
Kapern	20	2	10	10	1
Kümmel	150	3	2	0	0
Meerrettich	30	5	5	60	3
Orangeat (1 Päckchen)	25	3	10	320	32
Petersilie	40	1	2	61	1
Tomatenketchup	60	12	20	108	22

Lebensmittel	Harnsäure (mg)		Portionsgröße (g)	Energie (kcal)	
	pro 100 g	pro Portion		pro 100 g	pro Portion
Süßwaren					
Halbbitterschokolade	0	0	30	553	166
Marzipan	50	15	30	466	140
Nougat, hell oder dunkel	60	18	30	578	173
Nuß-Nougat-Creme	70	21	30	513	154
Vanilleeiscreme	10	10	100	203	203
Vollmilchschokolade	0	0	30	555	167
Alkoholfreie Getränke					
Bohnenkaffee, Getränk	0	0	125	2	3
Tee, Getränk	0	0	125	1	1
Coca-Cola	10	20	200	57	114
Coca-Cola light	2	4	200	4	8
Bier, hell, alkoholfrei	10	50	500	30	150
Apfelsaft	8	8	100	47	47
Grapefruitsaft	10	10	100	48	48
Karottensaft	5	5	100	21	21
Orangensaft	12	12	100	45	45
Sanddornsafte	3	3	100	42	42
Tomatensaft	5	5	100	17	17
Alkoholische Getränke					
Klarer Schnaps	0	0	20	248	50
Pils	10	33	330	66	218
Rotwein	0	0	200	76	152
Sekt	0	0	200	81	162
Vermouth, weiß	10	5	50	120	60
Vollbier, hell	15	75	500	55	275
Weißbier	15	75	500	53	265
Weißwein	0	0	200	76	152