

Purintabelle: Nahrungsmittel, die Sie bei Gicht meiden sollten und essen dürfen

Meiden: purinreiche Lebensmittel	mg/100g
Sprotten	802
Schweinemilz	600
Ölsardinen	480
Forelle	345
Kalbsleber	288
Gänsefleisch	254
Schweineschnitzel	211
Thunfisch in Öl	204
Erbsen	180
Rosenkohl	170
Linsen	160
Rinderfilet	153
Bier, hell mit Alkohol	15
Bier, hell, alkoholfrei	10

	mg/100g
Erlaubt: purinarmer Lebensmittel	
Milch	0
Joghurt	0
Quark	0
Tee	0
Kaffee	0
Ei	5
Salatgurke	7
Tomaten	10
Paprika	10
Kartoffeln	15
Äpfel	15
Birne	15
Honigmelone	18
Wassermelone	20
Käse	20
Zucchini	22
Weizenmehl	38

Die folgenden Lebensmittel haben einen mittleren Purinwert und sollten von Gichtpatienten in geringen Mengen verzehrt werden: In Maßen: leicht purinhaltige Lebensmittel

	mg/100g
Kabeljau	108
Hähnchenschenkel	108
Schweinebauch	96
Scholle	96
Bratwurst	80
Räucheraal	70
Mettwurst	10
Schokolade Vollmilch	10
Spinat	15
Spargel	15
Blutwurst	15