



# Gesundheitshilfe

## informiert!

### Harnsäuregehalt ausgewählter Lebensmittel

<b>Gruppe 1: Harnsäurefrei bzw. sehr harnsäurearm sind:</b>		
Portion (Menge)	Lebensmittel	Harnsäure in mg
1 Glas (200 ml)	Trinkmilch sowie alle weiteren Milchprodukte	0
1 Scheibe (30 g)	Schnittkäse sowie alle weiteren Käsesorten	0
1	Banane	0
1	Weizenbrötchen	8,4
50 g	Reis, ungekocht	0
1 Portion (300 g)	Kartoffeln	15
1	Ei	1
1 mittelgr. (85 g)	Tomate, alle weiteren Gemüse ausgenommen jene der Gruppe 2	7,5
<b>Gruppe 2: Mittlere Harnsäuremengen sind enthalten in:</b>		
1 Portion (200 g)	Blumenkohl, Lauch, Spargel	50-60
1 Portion (200 g)	Spinat	140
1 Portion (200 g)	Erbsen, tiefgefroren, frisch	160
1 Portion (100 g)	Hülsenfrüchte	160-230
1 Portion (125 g)	Fleisch (Huhn, Rind, Schwein, Kalb)	140-160
1 Portion (150 g)	Kabeljau	180
<b>Gruppe 3: Hohe Harnsäuremengen sind enthalten in:</b>		
1 Portion (125 g)	Innereien (Leber, Niere)	250-350
1 Portion (125 g)	Kalbsbries	1360
10 g	Fleischextrakt	350
1 Portion (60g)	Anchovis	270
1 Portion (130 g)	Hering	270
1 Portion (125 g)	Ölsardinen	440

#### 100 g Nahrungsmittel ergeben folgende Purinmenge:

Fleischextrakt	3.068 mg	Kartoffeln	3 mg
Kalbsbries	1.050 mg	Schwarztee	2.800 mg
Schweinefleisch	108 mg	Kakao-Pulver	1.880 mg
Huhn	76 mg	Kaffee	1.160 mg
Kuhmilch	0,5 mg		

Hieraus ist ersichtlich, daß einige Getränke den Harnsäurespiegel ganz erheblich steigern.

**Bitte beachten Sie:** Diese Information gibt Anregungen und Hilfestellungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker allerdings nicht ersetzen. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Bei Fragen zur Selbstmedikation wenden Sie sich bitte an Ihre Apotheke oder Ihren Arzt. Hier hilft man Ihnen gerne.

März 2007

**Deutsche Gesundheitshilfe e.V. (DGH)**

Hausener Weg 61 - 60489 Frankfurt am Main • Postfach 94 03 03 - 60461 Frankfurt am Main  
Tel.: 069-78 00 42 • Fax: 069-78 77 00 • info@gesundheitshilfe.de

[www.gesundheitshilfe.de](http://www.gesundheitshilfe.de)

[www.aufklaerungsboegen.de](http://www.aufklaerungsboegen.de)

In Zusammenarbeit mit  
 medimed®