

Purin- bzw. Harnsäureäquivalentgehalt einiger Lebensmittel

100 g Lebensmittel	Puringehalt in mg	Harnsäureäquivalent in mg
Fleischextrakt	700	1680
Ölsardinen	399	958
Leber	250	600
Lachs	250	600
Linsen, getrocknet	222	533
Hering	210	504
Makrele	194	466
Kalbfleisch (Filet)	190	456
Forelle	170	408
Rotbarsch	160	384
Hammelfleisch	150	360
Rindfleisch	150	360
Schweinefleisch	150	360
Geflügel	150	360
Erbsen	145	348
Thunfisch	142	341
Kalbfleisch	125	300
Bohnen, weiß	120	288
Erdnüsse, geröstet	120	288
Hasenrücken	110	264
Wild	110	264
Spinat	70	168
Bier	14	34