

## Tipps bei erhöhtem Harnsäurespiegel

### Relativ niedrige Harnsäurebildung verursachen:

	gebildete Harnsäure in mg / 100 g Lebensmittel
<b>Gemüse und Salate</b>	Aubergine 20, Bohnen grün 42, Blumenkohl 45, Broccoli 50, Champignon 60, Chicoree 15, Chinakohl 25, Endivien 11, Feldsalat 24, Fenchel 16, Gewürzgurke 15, Karotte (Möhre) 10, Kartoffel 15, Kohlrabi 30, Kopfsalat 10, Lauch (Porree) 40, Paprika 10, Radieschen 10, Rettich 10, Rotkohl 40, Salatgurke 6, Sellerieknolle 30, Sojasprossen 15, Spargel 25, Spinat 50, Tomaten 10, Weißkraut 20, Wirsing 40, Zucchini 20, Zwiebeln 15
<b>Obst</b>	Ananas 20, Apfel 15, Apfelsine 20, Aprikose 20, Banane 25, Birne 15, Erdbeere 25, Grapefruit 15, Himbeere 18, Johannisbeeren 15, Kirschen süß 15, Kiwi 19, Melone (Honig) 25, Melone (Wasser) 20, Pfirsich 18, Pflaume 20, Rhabarber 5, Weintrauben 20,
<b>Getreide, Getreideprodukte und Backwaren</b>	Brötchen 40, Cornflakes 80, Haferflocken 100, Hirse 85, Knäckebrot 100, Mischbrot 45, Reis (natur gekocht) 35, Teigwaren (Vollkorn) 80, Weißbrot 40, Weizenmehl (Typ 405) 40, Weizengrieß 80, Vollkornbrot 60, Zwieback 60
<b>Milch, Milchprodukte und Ei</b>	Vollmilch 0, Quark 0, Camembert 30, Emmentaler 10, Gouda 16, Harzer Käse 20, Mainzer Käse 20, Schafskäse 30, Hühnerei 5
<b>Fette</b>	Butter 0, Margarine 0, Öl 0
<b>Wurstwaren</b>	Corned beef 60, Frankfurter Würstchen 70, Weißwurst 70, Wiener Würstchen 80
<b>Verschiedenes</b>	Bonbon 0, Zucker 0, Honig 0, Marmelade 0, Eiscreme 10, Erdnüsse geröstet 10, Haselnüsse 40, Marzipan 50, Schokolade (halbbitter) 70, Schokolade (Vollmilch) 60, Tofu (Sojakäse) 68, Walnüsse 25

### Mittlere Harnsäurebildung verursachen:

	gebildete Harnsäure in mg / 100 g Lebensmittel
<b>Fleisch</b>	Lammfleisch 120, Kalbfleisch 150, Rindfleisch 140, Schweinefleisch 150, Hase 170, Hirsch 160, Reh 150
<b>Geflügel</b>	Brathuhn (roh) 160 Achtung! gegrillte Hühnerhaut 300, Ente 180, Putenschnitzel 160
<b>Fisch</b>	Rotbarschfilet ohne Haut 130, Karpfen mit Haut 150, Schellfisch 140, Scholle ohne Haut 130 Achtung: Fisch am besten kochen und ohne Haut essen!!
<b>Wurstwaren</b>	Bockwurst 110, Bratwurst 100, Knackwurst 110, Lachsschinken 180, Leberwurst 120, Mortadella 130, Putenbrust 130, Salami 100, Schinken (gekocht) 130, Schinken (geräuchert) 160
<b>Hülsenfrüchte</b>	Erbsen (grün frisch) 150, Bohnen (weiß getrocknet) 80, Kichererbsen (getrocknet) 130, Linsen (getrocknet) 200

## Zur Ernährung:

- Lebensmittel mit hohen Purin-/Harnsäuregehalten wie Innereien ganz meiden, Hefe, Hefeextrakte, Fleisch, Fleischerzeugnisse, Fisch, Fischerzeugnisse, Spargel sowie Hülsenfrüchte einschränken.
- "Maßhalten", das heißt Extreme vermeiden, z. B. Hungern oder Dursten, aber auch Schlemmen.
- Reichlich Flüssigkeit zuführen, ca. 2 -3 Liter pro Tag. Als Getränke sind vor allem Trink-/ Mineralwasser, Frucht-/Gemüsesäfte, Saftschorlen, Erfrischungsgetränke, Tee und Kaffee geeignet.
- Alkohol einschränken oder ganz darauf verzichten.
- Täglich frisches Obst, Rohkost und Salat, aber auch Gemüse, Kartoffeln, Milch und Milchprodukte essen, da diese Lebensmittel relativ purinarm bzw. -frei sind und zudem noch wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe liefern.
- Kochen laugt Purine aus Lebensmitteln, z. B. Fleisch, aus, deshalb die Fleischbrühe nicht für die Soße mit verwenden. Diese kann bei einer anderen Mahlzeit, beispielsweise als Suppengrundlage (unter Anrechnung des Harnsäuregehaltes), Verwendung finden.
- Fettarme Zubereitungsarten wählen, z. B. Garen im Römertopf, Braten in beschichteten Pfannen, Dünsten, Dämpfen, Grillen.
- So oft wie möglich Bewegung, da z. B. regelmäßig betriebener Ausdauersport den Harnsäurespiegel senken hilft.