

Lebensmittel mit sehr geringem Harnsäuregehalt
(< 40 mg Harnsäure in 100 g)

Lebensmittel (essbarer Anteil)	Harnsäure (mg) ^{*)}		Portion (g) ^{*)}
	in 100 g	pro Portion	
Getreideerzeugnisse			
Gerstengraupen, gegart	21	17	80
Grieß, gegart	9	16	180
Grünkern, gegart	49	39	80
Haferflocken, gegart	26	10	40
Hirse, gegart	33	26	80
Eierteigwaren, gegart	21	26	125
Teigwaren aus Hartweizengrieß, gegart	26	33	125
Vollkornnudeln, gegart	34	43	125
Reis, parboiled, gegart	32	58	180
Sago	4	0	10
Weizenmehl Typ 405	40	8	20
BROT UND BACKWAREN			
Mischbrot	49	22	45
Nürnberger Lebkuchen	28	11	40
Semmel	44	20	45
Weißbrot	42	13	30
Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse			
Bratkartoffeln, gegart	14	35	250
Kartoffeln, geschält, gegart	15	30	200
Kartoffeln, ungeschält, gegart	10	25	240
Kartoffelpuffer, gegart	18	38	200
Kartoffelpüree, gegart	11	28	250
Kartoffelsalat mit Öl	12	38	250
Kroketten, gegart	16	40	250
Pommes frites, gegart	18	26	200
Kartoffelknödel, gegart	18	28	200
Gemüse und Gemüseerzeugnisse			
GEMÜSE, PILZE			
Auberginen, gegart	22	33	150
Blaukraut, gegart	41	62	150
Blumenkohl, gegart	45	68	150
Bohnen, grün, gegart	46	69	150
Chicoree	15	8	50
Chinakohl	25	38	150
Endiviensalat	11	6	50

Feldsalat	24	12	50
Fenchel, gegart	18	27	150
Karotten	15	23	150
Karotten, gegart	16	24	150
Kohlrabi	30	45	150
Kohlrabi, gegart	32	48	150
Kopfsalat	10	5	50
Kresse	30	45	150
Lauch	40	60	150
Lauch, gegart	45	68	150
Mais, gegart	47	71	150
Morcheln	30	60	200
Oliven	25	5	20
Paprika	10	15	150
Pfifferlinge	30	60	200
Radieschen	10	10	100
Rettich	10	15	150
Rote Beete, gegart	21	32	150
Salatgurke	8	12	150
Sauerkraut, gegart	22	33	150
Schnittlauch	30	2	5
Sellerie (Knolle)	30	45	150
Sellerie (Knolle), gegart	30	45	150
Spargel, gegart	28	42	150
Tomaten	10	15	150
Weißkraut	20	30	150
Weißkraut, gegart	21	32	150
Wirsing, gegart	41	62	150
Zucchini, gegart	22	33	150
Zwiebeln	15	5	30
NASS-/VOLLKONSERVEN, abgetropft			
Blaukraut	42	63	150
Blumenkohl	47	71	150
Champignons	44	66	150
Gewürzgurken	8	8	100
Mais	45	68	150
Mixed Pickles	16	32	200
Paprika	11	17	150
Pfifferlinge	31	62	200
Sauerkraut	20	30	150
Tomaten	11	9	80
Hülsenfrüchte und Sojaerzeugnisse			
Sojasoße, Fertigprodukt	41	8	20
Sojawurstchen, Konserve	17	17	100

Obst und Obsterzeugnisse			
Ananas	20	25	125
Apfel	15	19	125
Aprikosen	20	10	50
Avocado	30	68	225
Bananen	25	31	125
Birnen	15	19	125
Brombeeren	15	19	125
Erdbeeren	25	31	125
Grapefruit	15	19	125
Heidelbeeren	25	31	125
Himbeeren	20	25	125
Honigmelone	18	23	125
Johannisbeeren, rot	15	19	125
Kirschen, süß	15	18	120
Kiwi	19	24	125
Orangen	20	30	150
Pfirsich	18	23	125
Preiselbeeren	13	16	125
Rhabarber	5	6	125
Stachelbeeren	15	19	125
Wassermelone	20	25	125
Weintrauben	20	25	125
Zwetschgen	20	25	125
TROCKENOBST			
Datteln	15	4	25
NÜSSE UND SAMEN			
Haselnüsse	40	24	60
Mandeln, süß	40	24	60
Paranüsse	22	13	60
Walnüsse	25	15	60
Gewürze, Kräuter und Zutaten			
Gelatine	15	0	1
Meerrettich	30	5	15
Milch und Milcherzeugnisse			
MILCH			
Trinkmilch 1,5 u. 3,5% Fett	0	0	150
SAUERMILCHERZEUGNISSE			
Buttermilch	0	0	150
Dickmilch 1,5% Fett	0	0	150
Joghurt 1,5% Fett	0	0	150

Kefir 1,5% Fett	0	0	150
KÄSE			
Bergkäse 45% F.i.Tr.	10	3	30
Butterkäse 45% F.i.Tr.	10	3	30
Camembert 45% F.i.Tr.	10	3	30
Edamer 45% F.i.Tr.	10	3	30
Emmentaler 45% F.i.Tr.	10	3	30
Gouda 45% F.i.Tr.	10	3	30
Limburger 45% F.i.Tr.	10	3	30
Mozarella	10	10	100
Quark 20% F.i.Tr.	0	0	30
Feta	30	9	30
Schmelzkäse 45% F.i.Tr.	14	4	30
Tilsiter 45% F.i.Tr.	10	3	30
Eier und Eierspeisen			
Vollei	5	3	60
Eigelb	6	1	22
Eiweiß	0	0	38
Rühr-/Spiegelei	5	7	130
Fette			
Butter	0	0	20
Margarine	0	0	20
Mayonnaise	1	0	25
Zucker und Süßwaren			
Marzipan	13	10	75
Nuss-Nougat-Creme	12	2	20
Vanilleeiscreme	1	1	100
Zartbitterschokolade	26	5	20
Zucker	0	0	5
Alkoholfreie Getränke			
Apfelsaft	16	32	200
Apfelsaftschorle (1:1)	8	16	200
Colagetränk, koffeinhaltig	10	20	200
Colagetränk light, koffeinhaltig	0	0	200
Cola Mix	5	10	200
Grapefruitsaft	15	30	200
Karottensaft	16	32	200
Limonaden mit Fruchtgeschmack	0	0	200

Orangensaft	21	42	200
Tomatensaft	4	8	200
Tee, Kaffee	0	0	200
Multivitaminsaft	16	32	200
Alkoholhaltige Getränke			
Altbier	12	40	330
Bier, hell	15	50	330
Bier, hell, alkoholfrei	10	33	330
Doppelbock	14	46	330
Hefeweißbier	15	50	330
Kölsch	12	40	330
Pils	10	33	330
Sekt	0	0	100
Rotwein	0	0	125
Weißwein	0	0	125

^{*)}Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) II.3, Berlin 1999