

Liebe Patientin, lieber Patient,

Gicht ist eine Erkrankung, die weit verbreitet ist. Bei dieser Erkrankung ist die Harnsäure im Blut erhöht. Lange Zeit bleibt eine Erhöhung der Harnsäurewerte unbemerkt - verursacht aber bereits Schäden an inneren Organen (Niere, Gelenke). Der Grund für den erhöhten Harnsäurespiegel kann eine angeborene Stoffwechselstörung in der Leber, eine Störung der Nierenfunktion und (am Häufigsten) eine falsche Ernährung sein.

Bei erhöhter Harnsäure sollten Sie wissen, welche Nahrungsmittel günstig bzw. besonders ungünstig sind. Als Anhaltspunkt kann Ihnen die folgende Tabelle dienen. Zusätzlich sollten Sie immer reichlich Flüssigkeit (am besten Wasser) zu sich nehmen. Zu beachten bei den folgenden Tabellen sind natürlich noch andere Aspekte wie Zucker, Fett und Cholesterin.

Gute Besserung!

Bei Verzehr von 100 g des jeweiligen Nahrungsmittels entstehen im Körper x mg Harnsäure.

Brot	Harnsäure in mg
Brötchen	21
Knäckebrot	60
Mischbrot	45
Weizenmehlbrot (Weißbrot)	15
Weizenvollkornbrot	60
Zwieback	29

Ei	Harnsäure in mg
Vollei	5

Fischerzeugnisse	Harnsäure in mg
Aal (geräuchert)	115
Anchovis	260
Brathering (mit Haut)	210
Brathering (ohne Haut)	160
Bückling (mit Haut)	240
Bückling (ohne Haut)	145
Kaviar	145
Lachs (geräuchert)	242
Lachersatz	242
Makrele (geräuchert)	182
Matjeshering	219
Ölsardinen (mit Haut)	350
Ölsardinen (ohne Haut)	210
Sardinen (in Öl)	480
Sprotte (geräuchert)	535
Thunfisch (in Öl)	290

Fleisch	Harnsäure in mg
Hammelkotelett	146
Hammellende	195
Kalbfleisch	150
Kalbsbries	1260
Kalbskotelett	125
Kalbsleber	460
Kalbsniere	210
Lammfleisch	182
Pferdefleisch	200
Rinderherz	256
Rinderleber	554
Rinderlunge	399
Rinderniere	269
Rinderzunge	160
Rindfleisch	140
Schweinefleisch	150
Schweineleber	300
Schweineniere	334
Schweineschulter, roh	150
Schweineschulter, gebraten	200

Schweineschulter, Haut, gebraten	280
Schweinskotelett	118

Fleischerzeugnisse	Harnsäure in mg
Blutwurst	90
Bratwurst	130
Fleischextrakt	3500
Fleischkäse (Leberkäse)	130
Frankfurter Würstchen	130
Jagdwurst	130
Leberpastete	125
Leberwurst	175
Mortadella	130
Schweineschinken, gekocht	198
Schweineschinken, roh	200
Wiener Würstchen	110

Geflügel	Harnsäure in mg
Ente	153
Fasan	150
Gans	165
Huhn, Keule gebraten	235
Huhn, mit Haut gebraten	300
Putenschnitzel,	120

Gemüse	Harnsäure in mg
Aubergine	20
Bambussprossen	15
Blumenkohl	45
Bohnen, grün, frisch	42
Broccoli	50
Chicorée	15
Chinakohl	25
Endivie	11
Feldsalat	24
Fenchel	16
Grünkohl	30
Kartoffel	15
Kohlrabi	30
Kopfsalat	10

Möhre	15
Paprika, grün	10
Paprika, rot	15
Porree (Lauch)	40
Radieschen	10
Rettich	10
Rhabarber	5
Rosenkohl	60
Rote Bete	20
Rotkohl (Blaukraut)	40
Salatgurke	6
Sauerampfer	55
Sauerkraut	20
Schwarzwurzel	70
Sellerie	30
Spargel	25
Spinat	50
Tomate	10
Wirsing	40
Zucchini	20
Zwiebel	9

Getränke	Harnsäure in mg
Altbier	5
Apfelsaft	8
Bockbier	13
Diätbier	10
Doppelbock	14
Export	11
Gerstel alkoholfrei	9
Jever alkoholfrei	3
Kaffee, geröstet	0
Kaffeepulverextrakt	0
Kölsch	6
Lagerbier (Vollbier, hell)	13
Löwenbräu alkoholfrei	14
Malzbier	5
Orangensaft	12
Pilsener	13
Sekt	0

Spirituosen	0
Tee	0
Waitzinger Weiße alkoholfrei	30
Wein	0
Weißbier	15
Weizenthaler, alkoholfrei	17

Getreide	Harnsäure in mg
Buchweizen	149
Gerstengraupen	82
Grieß	55
Grünkern	82
Haferflocken	100
Hirse	85
Reis (natur, gekocht)	35
Reis (weis, gekocht)	25
Roggen (ganzes Korn)	47
Sago	82
Stärke	0
Tapioka	89
Vollkornmehl	84
Weizen (ganzes Korn)	40
Weizenmehl	20

Hefe	Harnsäure in mg
Backhefe (getrocknet)	1810
Backhefe (gebrauchsfertig)	750
Hefeflocken	1620
Bierhefe (getrocknet)	1640

Hülsenfrüchte	Harnsäure in mg
Bohnen (Samen, trocken)	180
Erbsen (Samen, trocken)	168
Erbsen (Schote und Samen, grün)	150
Linsen (Samen, trocken)	200
Sojabohnen (Samen, trocken)	220

Käse	Harnsäure in mg
Camembert, 45%	30
Emmentaler, 45%	10
Gouda, 45%	16

Harzer, 10%	24
Limburger, 20%	24
Schafskäse	30
Schmelzkäse, 60%	13
Schmelzkäse, 20%	26

Krustentiere	Harnsäure in mg
Auster	90
Garnele	147
Hummer	175
Flußkrebbs	60
Miesmuschel	370

Milchprodukte	Harnsäure in mg
Milch	0
Milchprodukte	0
Joghurt	0
Quark	0

Samen	Harnsäure in mg
Erdnuß	100
Haselnuß	30
Mandel	30
Mohn	154
Sesam	88
Sonnenblumenkerne	157
Walnuß	25

Obst	Harnsäure in mg
Ananas	20
Apfel	15
Apfelsine	20
Aprikose	20
Aprikose (getrocknet)	75
Avocado	30
Banane	25
Birne	15
Brombeere	15
Dattel	50
Erdbeere	25
Heidelbeere	20

Himbeere	18
Kirsche	15
Pfirsich	18
Preiselbeere	13
Wassermelone	20
Weintraube, blau	20
Weintraube, weiß	20
Zwetschge	20

Pilze	Harnsäure in mg
Champignon	60
Pfifferling	30
Steinpilz	80

Seefisch	Harnsäure in mg
Heilbutt	294
Hering	190
Hering, ohne Haut	178
Heringsfilet	210
Heringsrogen	190
Kabeljau	150
Kabeljaufilet	120
Köhler (Seelachs)	163
Makrele	145
Makrele, roh, mit Haut	400
Makrele, roh, ohne Haut	180
Rotbarsch / Goldbarsch	241
Sardine	345
Schellfisch	130
Scholle	140
Scholle, roh, mit Haut	170
Scholle, roh, ohne Haut	130
Seelachs	163
Seezunge	131
Thunfisch	257

Sojaprodukte	Harnsäure in mg
Sojabohnenmehl, teilentfettet	296
Sojafleisch, trocken	370
Sojaschrot	200

Tofu	70
Sojasauce	60
Soja, Blütenpollen, Pulver	265

Süßwasserfisch	Harnsäure in mg
Forelle	200
Forelle, ohne Haut	148
Hecht	140
Karpfen	150
Lachs	170
Zander	110

Teigwaren	Harnsäure in mg
Nudeln, gekocht	52
Vollkornnudeln, gekocht	50
Vollkornnudeln, roh	157

Wild	Harnsäure in mg
Hase	170
Hirsch	160
Kaninchen	145
Reh	145