

Lebensmittel mit hohem Harnsäuregehalt
(über 150 mg Harnsäure pro Portion)

Lebensmittel (verzehrbarer Anteil)	Portion ¹⁾ in g	Harnsäure ¹⁾	
		pro Portion	pro 100 g
Hülsenfrüchte			
Erbsen, grün, gegart	150	249	166
Fleisch und Fleischerzeugnisse			
RINDFLEISCH (gegart)			
Braten	125	185	148
Filet	125	193	154
Schulter	125	185	148
Steak	125	186	149
SCHWEINEFLEISCH (gegart)			
Braten	125	256	205
Filet	125	265	212
Haxe	150	252	168
Kotelett	150	294	196
Schnitzel	125	264	211
Schulter	125	256	205
KALBFLEISCH (gegart)			
Braten	125	248	198
Filet (Lende)	125	248	198
Keule	125	263	210
Schulter	125	248	198
LAMM-/HAMMELFLEISCH (gegart)			
Lammbraten	125	170	136
Hammelspieß	125	155	124
PFERDEFLEISCH (gegart)			
Pferdefleisch	125	348	278
WILD (gegart)			
Hasenfleisch	125	193	154
Hirschfleisch	125	194	155
Kaninchenfleisch	125	165	132
Rehfleisch	125	193	154
GEFLÜGEL (gegart)			
Brathähnchen	150	236	157

Entenfleisch	125	200	160
Gänsefleisch	125	318	254
Putenfleisch	125	274	219
INNEREIEN (gegart)			
Kalbsbries	125	1835	1468
Kalbsherz	125	263	210
Kalbsleber	125	359	287
Kalbslunge	125	350	280
Kalbsmilz	125	494	395
Kalbsniere	125	350	280
Rinderleber	125	365	292
Rinderlunge	125	495	396
Rinderzunge	125	224	179
Schweineherz	125	263	210
Schweineleber	125	361	289
Schweinemilz	125	751	601
Schweineniere	125	488	390
Schweinezunge	125	198	158
FLEISCHERZEUGNISSE			
Rostbratwurst	150	159	106
Fisch und Fischerzeugnisse			
FISCH (gegart)			
Fischstäbchen	150	164	109
Forelle	150	518	345
Heilbutt	150	296	197
Hering	150	356	237
Kabeljau	150	192	128
Karpfen	150	281	187
Makrele	150	246	164
Rotbarsch	150	225	150
Schellfisch	150	245	163
Scholle	150	227	151
Seehecht	150	210	140
Seelachs	150	285	190
Zander	150	192	128
FISCHKONSERVEN (abgetropft)			
Sardellen	65	192	296
Brathering	150	258	172
Ölsardinen	60	191	319
FISCH (geräuchert)			
Forelle	75	236	315
Sprotte	75	347	463

¹⁾Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) II.3, Berlin 1999