

Purine - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 27. Februar 2020

Quelle: Grosser Souci Fachmann Kraut, neu erschienen
Mehr als 800 Lebensmittel mit etwa 300 Inhaltsstoffen
ISBN: 9 783804 750388

Weitere Quellen: Deutsche Nahrungsmitteltabellen
Schweizerische Nahrungsmitteltabelle
Firmenangaben, Coop, Migros, etc.

Was sind Purine?

Purine sind Stickstoff-haltige Verbindungen tierischer und pflanzlicher Zellkerne (Bausteine der Nukleinsäuren). Sie werden vom Körper zu Harnsäure abgebaut und über den Urin (80 %) und den Darm (20 %) ausgeschieden. Tierische Nahrungsmittel enthalten viele Purine, da diese in Haut und Innereien in hoher Konzentration enthalten sind. Eine hohe Purin Zufuhr führt bei erblich belasteten Personen zu Vermehrung der Harnsäure im Blut und zu deren Ablagerungen in Gelenken und im Gewebe (Gicht).

Gicht, einfach erklärt

Gicht ist eine Stoffwechsel-Krankheit, die vorwiegend Männer befällt. Ursache ist ein zu hoher Harnsäure Spiegel im Blut. Risiko Faktoren sind - neben familiärer Veranlagung - zu reichliche Ernährung und Übergewicht, Bewegungsmangel, erhöhter Alkohol Konsum. Betroffen sind meistens Gelenke, die schmerzhaft anschwellen, und die Nieren (Nieren Steine). Am Anfang stehen einzelne Gicht Anfälle, die immer häufiger werden. Die häufigen Gicht Anfälle führen zu Veränderungen der Gelenke bis hin zur Zerstörung. Sie schwellen an, die Bewegung wird mehr und mehr eingeschränkt. Betroffen sind ausser dem Grosszehen-Grundgelenk oft auch Sprung-Gelenk, Hand-Gelenk, Gelenke der Fusswurzel und Knie-Gelenk. Gicht muss also unbedingt behandelt werden. Es gibt heute verschiedene medikamentöse Hilfen gegen Entzündung und Schmerz sowie zur Senkung der Harnsäure Werte, die von Ihrem Arzt verordnet werden können.

Das wichtigste Vorbeuge- und Gegenmittel: **Eine vernünftige Lebensweise.**

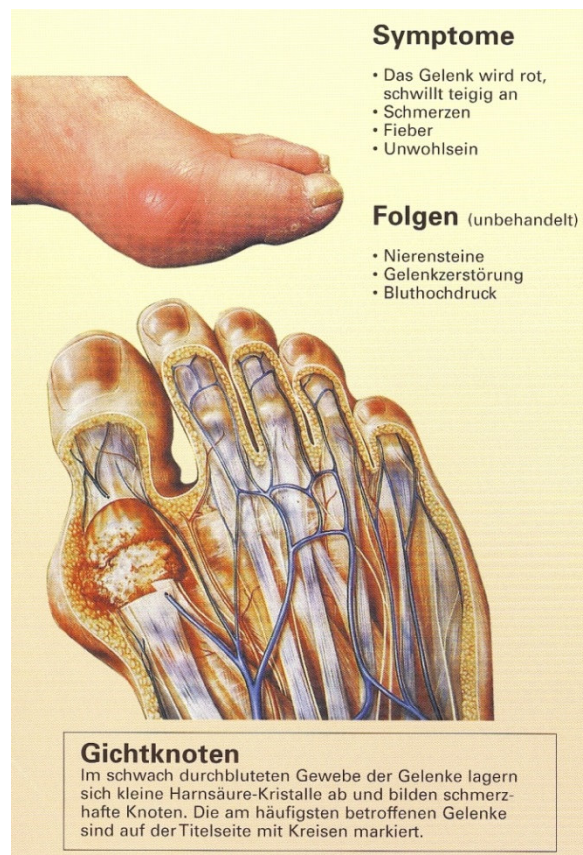


Bild: Mepha Pharma AG

Wichtig:

- Gleich beim ersten Gicht Anfall zum Arzt gehen! Bereits ein Verdacht genügt: Schmerzhaftes Gelenk ohne erkennbare Ursache
- Bei einer Nierenstein Kolik sofort zum Arzt

Allgemeine Ratschläge

- Meiden Sie übermässigen Alkohol Genuss, da dadurch die Harnsäure Ausscheidung gehemmt wird!
- Streben Sie Ihr Idealgewicht an und versuchen Sie, dieses zu halten!
- Meiden Sie Extreme. Essen und trinken Sie mit Mass!
- Sorgen Sie für ausreichende Bewegung!
- Halten Sie sich konsequent an die Richtlinien und Therapieempfehlungen Ihres Arztes!

Einige Tipps für den Alltag

- Trinken Sie reichlich, mindestens 2 Liter täglich, und bevorzugen Sie dabei Kalorien-freie Getränke. Je mehr Urin die Nieren bilden, umso niedriger ist die Harnsäure Konzentration.
- Meiden Sie Alkohol: Er hemmt die Harnsäure Ausscheidung über die Nieren.
- Achten Sie auf den Purin bzw. Harnsäure Gehalt der Nahrungsmittel und bevorzugen Sie solche mit niedrigem Purin Gehalt.
- Meiden Sie Innereien (Leber, Niere, Herz, Bries) und einige Fischarten (Salzheringe, Hummer, Miesmuscheln, Makrelen, Ölsardinen, Sprotten, Sardellen).
- Geniessen Sie Fleisch, Fisch, Wurst, Geflügel sowie Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) und Spinat in gemässigten Mengen.
- Essen Sie täglich frisches Obst, Gemüse und Salate. Die meisten Gemüse Sorten sind Kalorie und Purin-arm und liefern Ihrem Körper wichtige Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.
- Decken Sie Ihren Eiweiss-Bedarf überwiegend durch Fett-arme Milch Produkte (nicht Kuh!), Kartoffeln und Getreide.
- Wählen Sie Fett-sparende Zubereitungsarten wie Grillen, Dünsten, Garen in der Folie, im Römertopf oder in beschichtetem Geschirr.
- Bewegen Sie sich so oft als möglich: regelmässiger Ausdauersport (Schwimmen, Radfahren, usw.) hilft den Harnsäure Spiegel zu senken.
- Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor und freuen Sie sich über jeden Schritt auf Ihrem Weg zu einem neuen Wohlbefinden.

Purin-arme Diät bei Gicht

Prinzip:	Purin-arme, lacto-vegetabile Kost
Getränke:	Mineralwasser, Tee, leichter Kaffee (Säure-arm/frei), Fruchtsäfte mit wenig Zucker/Fruktzucker.
Brot:	Schwarzbrot, Weissbrot, Knäckebrot, Grahambrot, Zwieback, Toast, Weggli
Konfitüren:	Gelee, Marmelade, Honig.
Käse:	Gala, Gervais, Rahmkäse, Speisequark
Fette:	Butter, Olivenöl, Rapsöl
Suppen:	Griess-, Reis-, Hafer- oder Gerstensuppe, Gemüsesuppe mit erlaubten Gemüsen. Keine Fleischbrühe!
Fleisch:	Mit Mass: Kalbfleisch, Rindfleisch, Kaninchen, Gitzi, Huhn, Süsswasser Fische.
Gemüse:	Schwarzurzeln, Karotten, Spargeln, Rettich, Tomaten, Gurken, Radieschen, Blumenkohl, Sauerkraut, Sellerie
Kartoffeln:	Alle Zubereitungsarten sind erlaubt, Bouillon-Kartoffeln nur mit Gemüse-Bouillon zubereiten.
Getreide Produkte:	Reis, Hirse, Mais und Mehlspeisen sind ebenfalls erlaubt
Eier:	Eier Speisen sind nur beschränkt erlaubt, 1-2x wöchentlich
Rohkost:	Zubereitet von den erlaubten Gemüsen mit verschiedenen Salatsaucen.
Früchte/Dessert:	FrISCHE Früchte, Fruchtsalat, Fruchtsäfte, Fruchtgelee, Kompotte, Birchermüesli mit Joghurt (nicht Kuh!! Schafsjoghurt sehr gut), Cremen, Puddings, Nüsse Früchte: Achten auf Zucker und Fruktzucker-arme Sorten!
Stark beschränkt:	Fleischbrühe, Fleischextrakt, Milke, Leber, Hirn, Lunge, Niere, geräuchertes Fleisch, Speck, Schweinefleisch, Sardinen, Sardellen, Heringe, Meerfische, Kaviar, Erbsen, Spinat, Rosenkohl, Linsen, Bohnen, starker Kaffee, Kakao, Alkohol, besonders starker Rotwein wie Burgunder.

Ernährungshinweise bei erhöhten Harnsäurewerten

Harnsäuregehalt pro 100 g

0 – 49 mg In mittleren Portionen geniessen	50 – 150 mg In kleinen Portionen geniessen	> 150 mg Auf diese Lebensmittel besser verzichten
Gemüse: Blumenkohl, Karotten, Kohl, Tomaten Brot Eier Milch Milchprodukte Obst Pilze Salate Teigwaren Kartoffeln Reis Getränke: Kaffee, Kakao, Fruchtsäfte, Gemüsesäfte, Mineralwasser, Tee	Gemüse: Bohnen, Erbsen, Spargeln, Spinat Fleisch: Hackfleisch, Kalbskotelett, Kaninchen, Lammkotelett, Rindfleisch, Rindsfilet, Schinken gekocht, Schinken roh, Schweinskotelett Innereien: Hirn, Zunge Fisch: Aal geräuchert, Austern, Hecht, Heilbutt, Kabeljau, Karpfen, Kaviar, Lachs, Seeszunge Wild/Geflügel: Fasan, Hase, Huhn, Reh	Gemüse: Linsen Fleisch: Kalbsfilet, Lammfilet, Schweinsfilet, Fleischextrakt Innereien: Herz, Leber, Milken, Nieren Fisch: Hering, Hummer, Miesmuscheln, Olsardinen, Räucherlachs, Sardellen, Schellfisch, Scholle, Sprotten geräuchert Wild/Geflügel: Gans

Weil Zucker die Harnsäure hochtreibt: Limonade und Obst fördern Gicht

Quelle: Medical Tribune, 41. Jahrgang Nr. 24, 13. Juni 2008

VANCOUVER/BOSTON - Die bisherigen Empfehlungen für eine Diät bei Gichtpatienten fokussieren sich vor allem auf die Beschränkung von Purinen und Alkohol. Jetzt haben kanadische Forscher herausgefunden, dass auch Zucker und Fruktose gefährlich sind.

In der Studie wurden insgesamt fast 50'000 Männer prospektiv über zwölf Jahre beobachtet. Sie gaben regelmässig an, wie viel Zucker-gesüsste oder Süsstoff-haltige Softdrinks, Früchte oder Obstsäfte sie zu sich nahmen. Während des gesamten Zeitraums erkrankten 755 Teilnehmer neu an Gicht. Das Risiko war sowohl bei hohem Konsum Zucker-haltiger Getränke als auch bei vermehrtem Fruktose-Genuss deutlich erhöht, schreiben Dr. Hyon, K. Choi vom Arthritis Research Center Vancouver und Dr. Gary Curhan von der Harvard Medical School Boston im *British Medical Journal*. Dagegen liess sich ein Zusammenhang mit Süsstoff-haltigen Getränken nicht nachweisen. Die Forscher raten dazu, diese Studien Ergebnisse bei den Diät Empfehlungen zu berücksichtigen. In der gleichen Ausgabe der Zeitschrift kommentiert Professor Dr. Martin Underwood von der Warwick Medical School insbesondere die Erkenntnisse zur Fruktose.

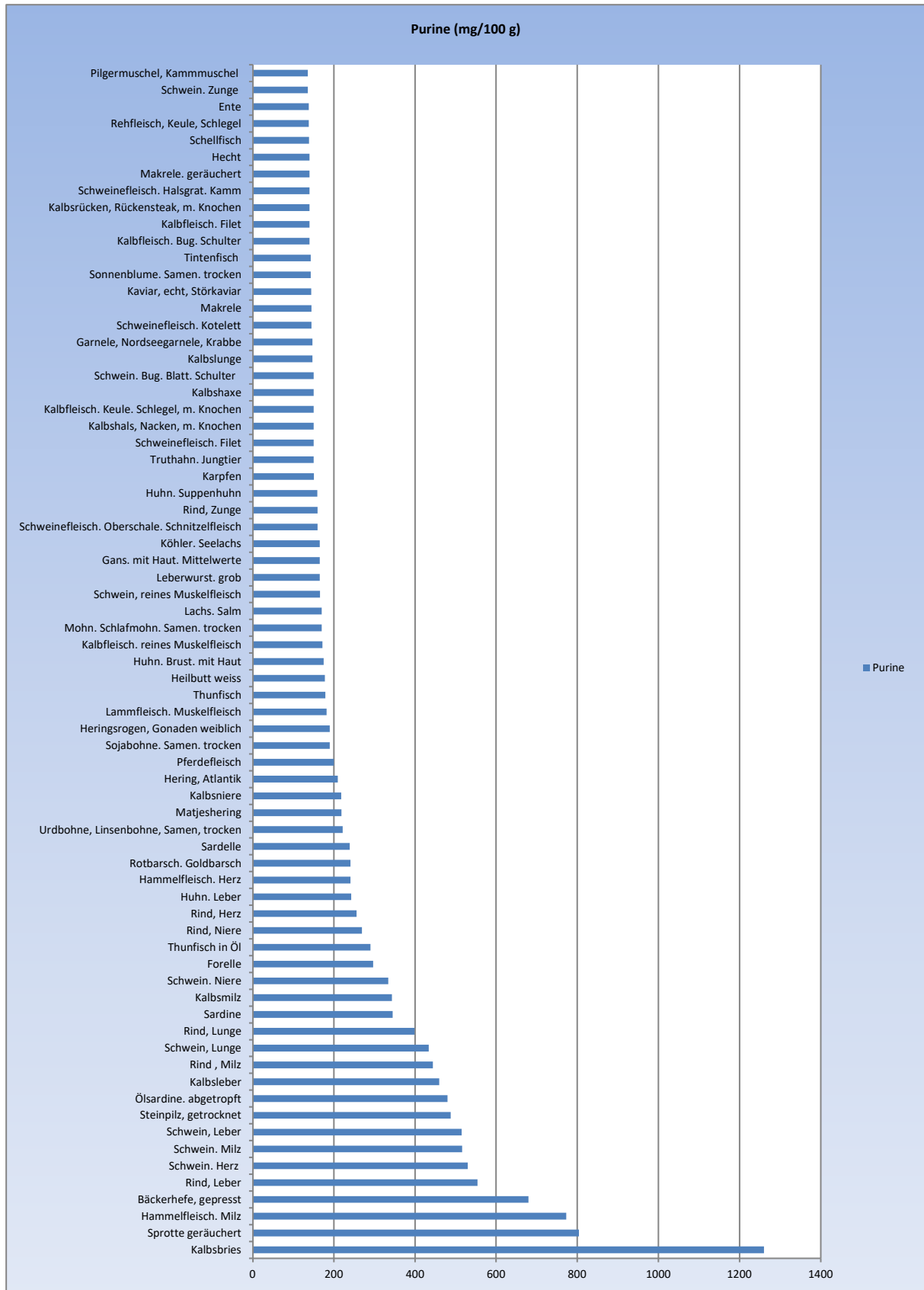
Herz Schutz den Gelenken geopfert?

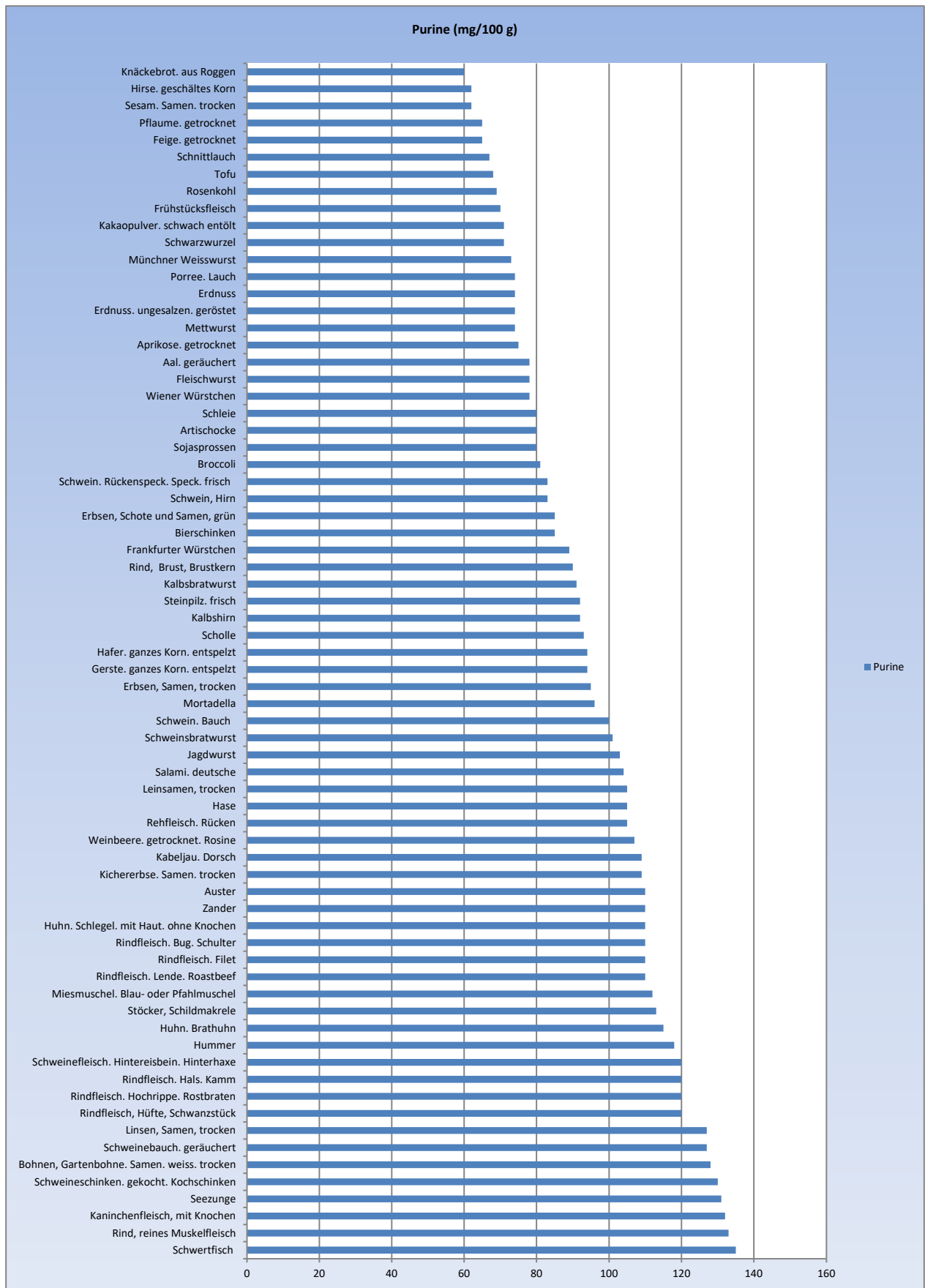
Sie führen seiner Meinung nach zu einem Paradoxon, da Obst und Fruchtsäfte zum einen das kardiovaskuläre Risiko senken sollen, zum anderen aber durch ihren offensichtlichen Einfluss auf den Harnsäure Stoffwechsel eine eigenständige Gefahr darstellen könnten. Er fordert deshalb weitere Untersuchungen über die Stoffwechselwirkungen des Fruchtzuckers, bevor Ernährungsempfehlungen geändert werden.

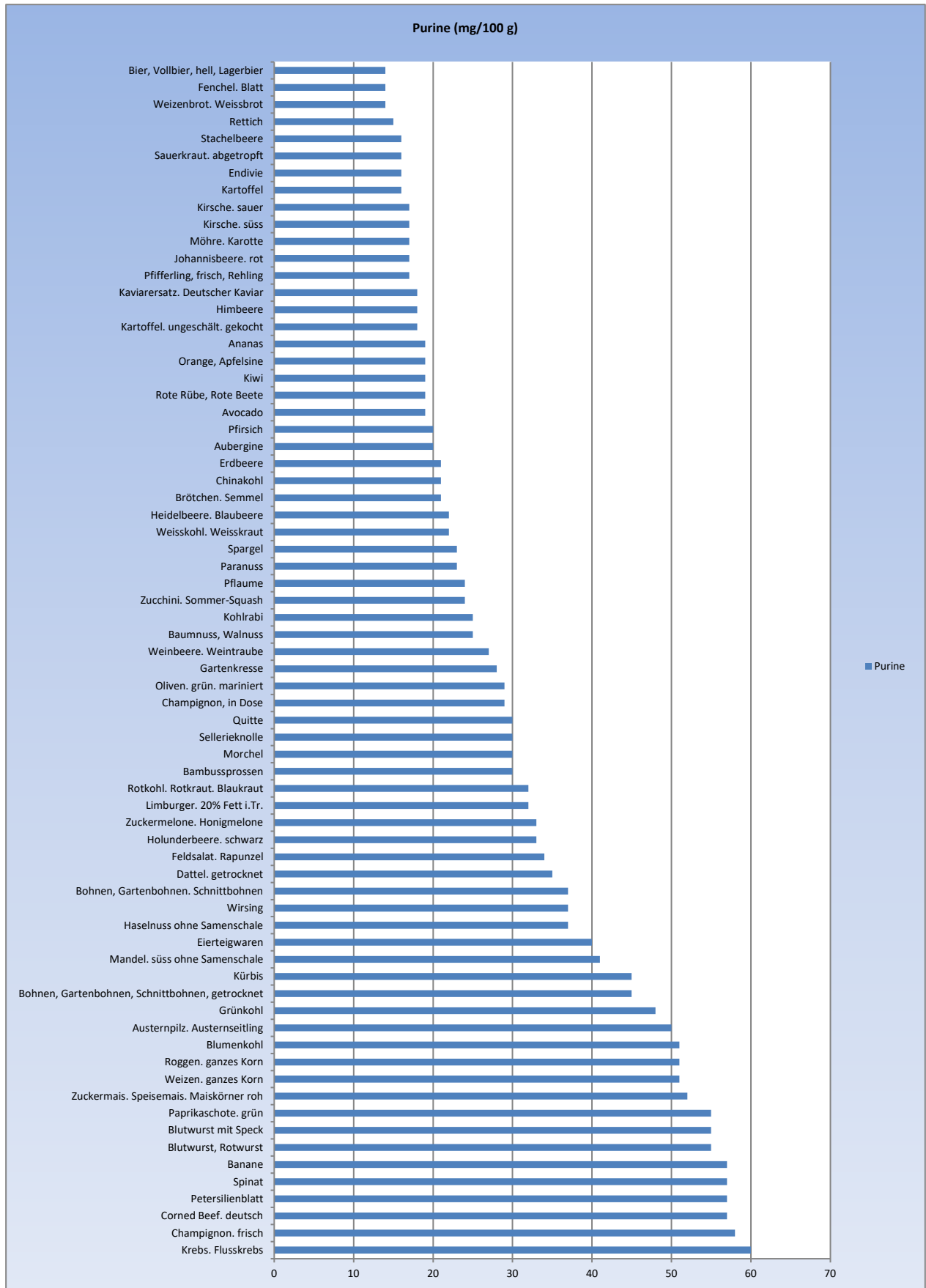
Choi HK, Curhan G, BMJ 2008; 336: 309-312 Underwood M, BMJ 2008; 336: 285-286

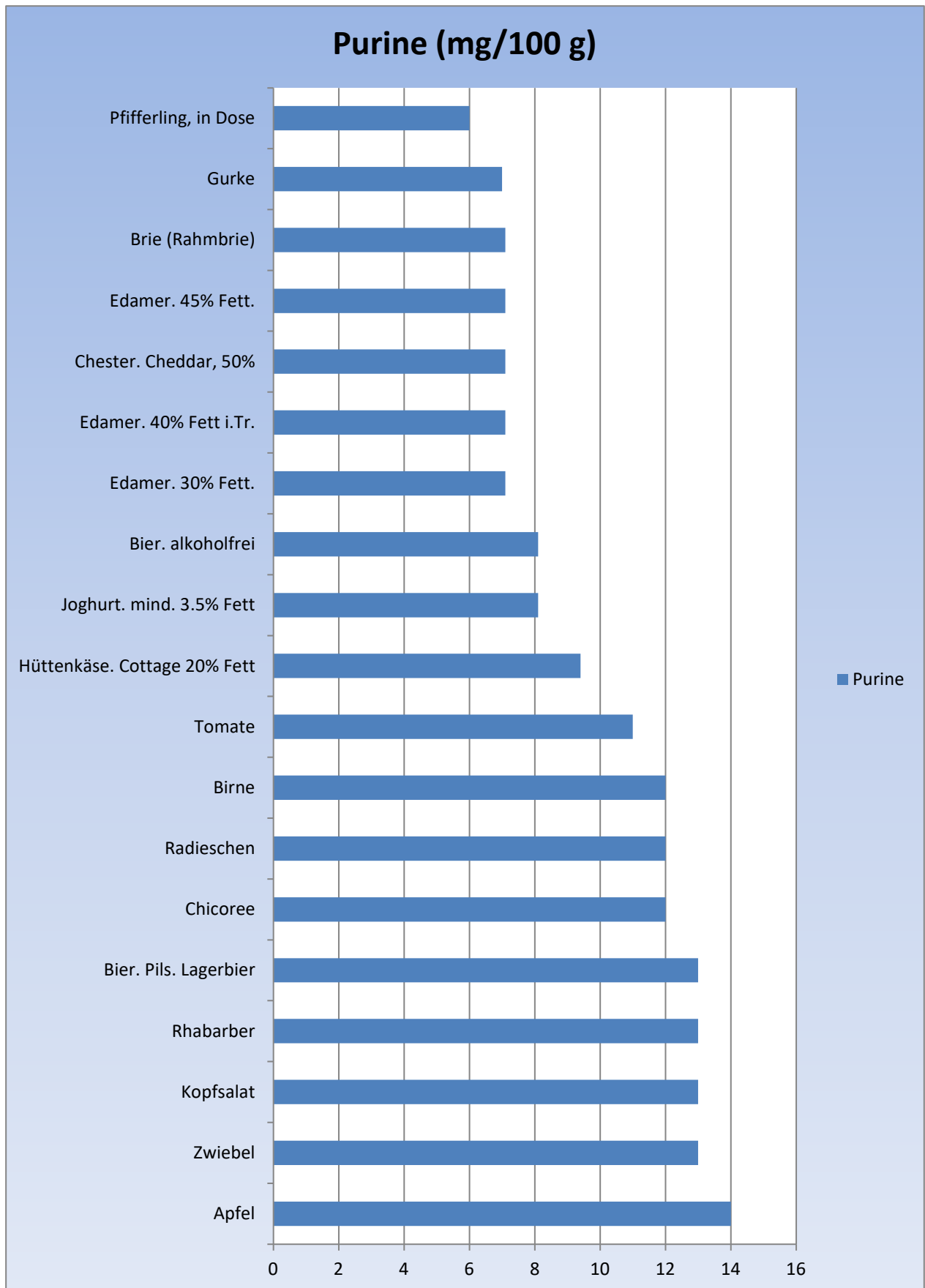
Purine - Harnsäure - Zusammenfassung

hoch	-Gicht
tief	- <i>gesundheitsschädigende Wirkungen sind nicht bekannt</i> -Harnsäure als Antioxidans steht dem Körper weniger zur Verfügung
Bemerkung	<p>Bedeutung: Purine sind Stickstoff-haltige Verbindungen tierischer und pflanzlicher Zellkerne (Bausteine der Nukleinsäuren). Sie werden vom Körper zu <i>Harnsäure</i> abgebaut und über den Urin (80 %) und den Darm (20 %) ausgeschieden. Tierische Nahrungsmittel enthalten viele Purine, da diese in Haut und Innereien in hoher Konzentration enthalten sind. Eine hohe Purin Zufuhr führt bei erblich belasteten Personen zu Vermehrung der Harnsäure im Blut und zu deren Ablagerungen in Gelenken und im Gewebe (Gicht). Auch Zucker treibt die Harnsäure hoch: Limonade und süsse Früchte fördern Gicht.</p> <p>Gicht ist eine Stoffwechsel-Krankheit, die vorwiegend Männer befällt. Ursache ist ein zu hoher Harnsäure Spiegel im Blut. Risiko Faktoren sind - neben familiärer Veranlagung - zu reichliche Ernährung und Übergewicht, Bewegungsmangel, erhöhter Alkohol Konsum. Betroffen sind meistens Gelenke, die schmerzhaft anschwellen, und die Nieren (Nieren Steine). Am Anfang stehen einzelne Gicht Anfälle, die immer häufiger werden. Die häufigen Gicht Anfälle führen zu Veränderungen der Gelenke bis hin zur Zerstörung. Sie schwellen an, die Bewegung wird mehr und mehr eingeschränkt. Betroffen sind ausser dem Grosszehen-Grundgelenk oft auch Sprung-Gelenk, Hand-Gelenk, Gelenke der Fusswurzel und Knie-Gelenk. Gicht muss also unbedingt behandelt werden. Es gibt heute verschiedene medikamentöse Hilfen gegen Entzündung und Schmerz sowie zur Senkung der Harnsäure Werte, die von Ihrem Arzt verordnet werden können.</p>









Harnsäure in Nahrungsmittel

Nahrungsmittel (pro 100 g)	Purine mg	Harnsäure mg
----------------------------	--------------	-----------------

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Fleischextrakt	1458	3500
Backhefe (getrocknet)	754	1810
Bierhefe (getrocknet)	683	1640
Hefeflocken	675	1620
Kalbsbries (Thymusdrüse)	525	1260
Backhefe (gebrauchsfertig)	313	750
Rinderleber	231	554
Sprotte (geräuchert)	223	535
Sardinen (in Öl)	200	480
Kalbsleber	192	460
Sardellen	171	410
Makrele, roh, mit Haut	167	400
Rinderlunge	66	399
Miesmuschel (Blau-o.Pfahlmuschel)	154	370
Sojafleisch, trocken	154	370
Ölsardinen, mit Haut	146	350
Sardine	144	345
Schweineniere	139	334
Milz (Versch. Tierarten im Durchsch.)	129	310
Huhn mit Haut, gebraten	125	300
Schweineleber	125	300
Sojabohnenmehl, teilentfettet	123	296
Heilbutt (weiss)	123	294
Thunfisch (in Öl)	121	290
Schweineschulter mit Haut, gebraten	117	280
Rinderniere	112	269
Soja Blütenpollen, Pulver	110	265
Anchovis	108	260
Thunfisch	107	257
Rinderherz	107	256
Lachs (geräuchert)	101	242
Rotbarsch (Goldbarsch)	100	241
Bückling, mit Haut	100	240
Huhn, Keule, gebraten	98	235
Sojabohnen (Samen, trocken)	92	220
Matjeshering	91	219
Brathering, mit Haut	88	210
Heringsfilet	88	210
Ölsardinen, ohne Haut	88	210
Kalbsniere	88	210
Forelle (Bach-, Regenbogenforelle)	83	200
Linsen (Samen, trocken)	83	200
Schweineschinken (roh, geräuchert)	83	200

Sojaschrot	83	200
Forelle (Bach-, Regenbogenforelle)	83	200
Pferdefleisch	83	200
Schweineschulter, gebraten	83	200
Schweineschinken (Kochschinken)	83	198
Hammellende	81	195
Hering	79	190
Heringsrogen	79	190
Rindfleischboullion	79	190
Makrele (geräuchert)	76	182
Lammfleisch (reines Muskelfleisch)	76	182
Bohnen (Gartenbohnen, weiss, trocken)	75	180
Makrele, roh, ohne Haut	75	180
Hering, grün, ohne Haut	74	178
Hummer	73	175
Leberwurst	73	175
Gerstengraupen	71	170
Gerstenmehl	71	170
Hafergrütze	71	170
Lachs (Salm)	71	170
Scholle, roh, mit Haut	71	170
Truthahn	71	170
Hase	71	170
Erbsen (Samen, trocken)	70	168
Gans	69	165
Köhler (Seelachs)	68	163
Seelachs	68	163
Brathering, ohne Haut	67	160
Hirsch	67	160
Rinderzunge	67	160
Sonnenblumenkerne	65	157
Vollkornnudeln, roh	65	157
Mohn	64	154
Ente	64	153
Erbsen (Schote und Samen, grün)	63	150
Fasan	63	150
Kabeljau (Dorsch)	63	150
Karpfen	63	150
Kalbfleisch (reines Muskelfleisch)	63	150
Schweinefleisch (reines Muskelfleisch)	63	150
Schweineschulter, roh	63	150
Buchweizen	62	149
Forelle, frisch, ohne Haut	62	148
Garnele (Nordsee-)	61	147
Hammelkotelett	61	146
Bückling, ohne Haut	60	145
Kaviar (russischer)	60	145
Makrele	60	145
Kaninchen	60	145
Reh	60	145
Aufschnittsorten versch. (viel)	58	140
Scholle	58	140
Hecht	58	140

Rindfleisch (reines Muskelfleisch)	58	140
Seezunge	55	131
Bratwurst	54	130
Fleischkäse(Leberkäse)	54	130
Frankfurter Würstchen	54	130
Jagdwurst	54	130
Mortadella	54	130
Schellfisch	54	130
Fasan	54	130
Scholle, roh, ohne Haut	54	130
Huhn gegart	52	125
Kalbskotelett	52	125
Leberpastete (Brühwurstart)	52	125
Kabeljaufilet	50	120
Putenschnitzel, roh	50	120
Dorsch	50	120
Schweinskotelett	49	118
Aal (geräuchert)	48	115
Aufschnittsorten verschieden	46	110
Wiener Würstchen	46	110
Seelachsfilet	46	110
Zander	46	110
Erdnuss	42	100
Erdnüsse	42	100
Haferflocken	42	100
Auster	38	90
Blutwurst (Rotwurst)	38	90
Tapioka	37	89
Sesam	37	88
Hirse	35	85
Vollkornmehl	35	84
Grünkern	34	82
Sago	34	82
Steinpilz	33	80
Aprikose (getrocknet)	30	75
Speck	29	70
Schwarzwurzel	29	70
Tofu	29	70
Champignon (Zucht-)	25	60
Krebs (Fluss-)	25	60
Rosenkohl	25	60
Knäckebrot	25	60
Sojasauce	25	60
Weizenvollkornbrot	25	60
Griess	23	55
Sauerampfer	23	55
Nudeln gekocht	22	52
Broccoli	21	50
Dattel	21	50
Spinat	21	50
Vollkornnudeln, gekocht	21	50
Roggen (ganzes Korn)	20	47
Blumenkohl	19	45

Mischbrot	19	45
Bohnen (Schnittbohnen, grün, frisch)	18	42
Porree (Lauch)	17	40
Rotkohl (Blaukraut)	17	40
Weizen (ganzes Korn)	17	40
Wirsingkohl (Savoyerkohl)	17	40
Reis (natur, gekocht)	15	35
Avocado	13	30
Camembert,45% Fett i. d.Tr	13	30
Grünkohl	13	30
Haselnuss	13	30
Kohlrabi	13	30
Mandel (süss)	13	30
Pfifferling (Rehling)	13	30
Schafskäse	13	30
Waitzinger Weisse, alkoholfrei	13	30
Sellerie (Knolle)	13	30
Zwieback	12	29
Schmelzkäse, 20% Fett i. d. Tr.	11	26
Chinakohl	10	25
Reis (weiss, gekocht)	10	25
Banane	10	25
Erdbeere	10	25
Spargel	10	25
Walnuss	10	25
Feldsalat (Rapunzel)	10	24
Harzer Käse, 10% Fett i. d.Tr.	10	24
Limburger, 20% Fett i. d. Tr.	10	24
Brötchen	9	21
Sauerkraut (abgetropft)	8	20
Ananas	8	20
Apfelsine	8	20
Aprikose	8	20
Aubergine	8	20
Rote Rübe (Rote Bete)	8	20
Weizenmehl	8	20
Heidelbeere (Blaubeere)	8	20
Wassermelone	8	20
Weintraube, blau	8	20
Weintraube, weiss	8	20
Zucchini	8	20
Zwetschge	8	20
Himbeere	8	18
Pfirsich	8	18
Weizenthaler, alkoholfrei	7	17
Fenchel	7	16
Gouda, alt, 45% Fett i. d.Tr.	7	16
Apfel	6	15
Bambussprossen	6	15
Chicorée	6	15
Kartoffel	6	15
Möhre (Karotte, Mohrrübe)	6	15
Paprika, rot	6	15

Weissbier	6	15
Brombeere	6	15
Kirsche (süss)	6	15
Weizenmehlbrot (Weissbrot)	6	15
Löwenbräu, alkoholfrei	6	14
Doppelbock	6	14
Lagerbier (Vollbier, hell)	5	13
Bockbier, hell	5	13
Pilsener Lagerbier, Pils	5	13
Preiselbeere	5	13
Schmelzkäse, 60% Fett i. d. Tr.	5	13
Orangensaft	5	12
Endivie	5	11
Export	5	11
Wirichs light, alkoholfrei	5	11
Diätbier	4	10
Emmentaler, 45% Fett i.d.Tr.	4	10
Kopfsalat	4	10
Radieschen	4	10
Rettich	4	10
Weizenvollbier, hefefrei	4	10
Paprika, grün	4	10
Tomate	4	10
Gerstel alkoholfrei	4	9
Zwiebel	4	9
Apfelsaft	3	8
Kölsch	3	6
Salatgurke	3	6
Rhabarber	2	5
Altbier	2	5
Malzbier	2	5
Vollei	2	5
Birne	6	5
Jever, alkoholfrei	1	3
Sekt	0	0
Spirituosen	0	0
Tee (schwarz)	0	0
Joghurt, natur, Quark, 20% Fett i.d.Tr.	0	0
Kaffee (geröstet)	0	0
Kaffeepulverextrakt	0	0
Milch	0	0
Milchprodukte	0	0
Stärke	0	0
Wein	0	0

Purine in Nahrungsmittel

Nahrungsmittel (pro 100 g)	Energie kcal	Energie kj	Purine mg
----------------------------	--------------	------------	-----------

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Kalbsbries	99	418	1'260
Sprotte geräuchert	243	1011	804
Hammelfleisch. Milz	108	454	773
Bäckerhefe, gepresst	78	328	680
Rind, Leber	131	552	554
Schwein. Herz	91	384	530
Schwein. Milz	102	426	516
Schwein, Leber	129	543	515
Steinpilz, getrocknet	124	523	488
Ölsardine. abgetropft	222	924	480
Kalbsleber	86	366	460
Rind , Milz	100	422	444
Schwein, Lunge	114	476	434
Rind, Lunge	99	415	399
Sardine	118	498	345
Kalbsmilz	100	420	343
Schwein. Niere	102	428	334
Forelle	102	431	297
Thunfisch in Öl	283	1178	290
Rind, Niere	113	472	269
Rind, Herz	121	508	256
Huhn. Leber	136	570	243
Rotbarsch. Goldbarsch	105	443	241
Hammelfleisch. Herz	157	656	241
Sardelle	101	427	239
Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	222
Matjeshering	267	1108	219
Kalbsniere	124	520	218
Hering, Atlantik	233	968	210
Pferdefleisch	108	457	200
Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	190
Heringsrogen, Gonaden weiblich	132	557	190
Lammfleisch. Muskelfleisch	117	491	182
Thunfisch	226	939	179
Heilbutt weiss	95	401	178
Huhn. Brust. mit Haut	145	607	175
Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	172
Lachs. Salm	202	842	170
Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	170
Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	166
Leberwurst. grob	326	1351	165
Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	165
Köhler. Seelachs	81	344	165
Rind, Zunge	207	860	160

Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzelfleisch	106	448	160
Huhn. Suppenhuhn	257	1066	159
Karpfen	115	484	151
Schwein. Bug. Blatt. Schulter	218	908	150
Schweinefleisch. Filet	106	448	150
Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	150
Kalbshals, Nacken, m. Knochen	109	459	150
Truthahn. Jungtier	151	632	150
Kalbshaxe	118	495	150
Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	147
Kalbslunge	90	378	147
Makrele	182	758	145
Schweinefleisch. Kotelett	133	558	145
Kaviar, echt, Störkaviar	244	1017	144
Tintenfisch	73	307	143
Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	143
Makrele. geräuchert	222	925	140
Hecht	82	346	140
Kalbfleisch. Bug. Schulter	94	398	140
Kalbsrücken, Rückensteak, m. Knochen	1097	452	140
Kalbfleisch. Filet	101	428	140
Schweinefleisch. Halsgrat. Kamm	197	822	140
Schellfisch	77	327	139
Rehfleisch, Keule, Schlegel	97	410	138
Ente	227	944	138
Schwein. Zunge	158	660	136
Pilgermuschel, Kammuschel	63	269	136
Schwertfisch	117	493	135
Rind, reines Muskelfleisch	108	455	133
Kaninchenfleisch, mit Knochen	152	636	132
Seezunge	83	349	131
Schweineschinken. gekocht. Kochschinken	125	529	130
Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	128
Linsen, Samen, trocken	270	1144	127
Schweinebauch. geräuchert	372	1538	127
Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	120
Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	120
Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	120
Schweinefleisch. Hintereisbein. Hinterhaxe	186	774	120
Hummer	81	341	118
Huhn. Brathuhn	166	694	115
Stöcker, Schildmakrele	114	478	113
Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	112
Auster	66	279	110
Rindfleisch. Lende. Roastbeef	130	546	110
Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	110
Zander	83	352	110
Rindfleisch. Filet	121	508	110
Huhn. Schlegel. mit Haut. ohne Knochen	174	724	110
Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	109
Kabeljau. Dorsch	76	323	109
Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	107
Leinsamen, trocken	376	1558	105

Rehfleisch. Rücken	122	514	105
Hase	113	478	105
Salami. deutsche	402	1662	104
Jagdwurst	203	845	103
Schweinsbratwurst	291	1206	101
Schwein. Bauch	261	1083	100
Mortadella	272	1126	96
Erbsen, Samen, trocken	271	1152	95
Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	94
Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	94
Scholle	86	361	93
Steinpilz. frisch	21	81	92
Kalbshirn	109	453	92
Kalbsbratwurst	270	1117	91
Rind, Brust, Brustkern	200	834	90
Frankfurter Würstchen	269	1114	89
Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	85
Bierschinken	160	668	85
Schwein, Hirn	123	513	83
Schwein. Rückenspeck. Speck. frisch	759	3122	83
Broccoli	29	121	81
Artischocke	22	93	80
Sojasprossen	50	210	80
Schleie	77	327	80
Aal. geräuchert	329	1363	78
Wiener Würstchen	263	1088	78
Fleischwurst	307	1268	78
Aprikose. getrocknet	240	1021	75
Erdnuss	564	2337	74
Porree. Lauch	25	105	74
Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	74
Mettwurst	390	1613	74
Münchner Weisswurst	260	1077	73
Schwarzwurzel	18	76	71
Kakaopulver. schwach entölt	343	1427	71
Frühstücksfleisch	287	1190	70
Rosenkohl	36	152	69
Tofu	83	346	68
Schnittlauch	27	114	67
Pflaume. getrocknet	222	943	65
Feige. getrocknet	250	1059	65
Hirse. geschältes Korn	350	1481	62
Sesam. Samen. trocken	565	2339	62
Knäckebrot. aus Roggen	315	1335	60
Krebs. Flusskrebs	65	274	60
Champignon. frisch	16	67	58
Petersilienblatt	50	214	57
Spinat	17	70	57
Banane	88	376	57
Corned Beef. deutsch	141	591	57
Paprikaschote. grün	19	79	55
Blutwurst, Rotwurst	288	1194	55
Blutwurst mit Speck	309	1279	55

Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	52
Weizen. ganzes Korn	298	1263	51
Blumenkohl	23	95	51
Roggen. ganzes Korn	293	1244	51
Austernpilz. Austernseitling	12	49	50
Grünkohl	37	154	48
Kürbis	24	103	45
Bohnen, Gartenbohnen, Schnittbohnen, getrocknet	269	1142	45
Mandel. süß ohne Samenschale	583	2411	41
Eierteigwaren	354	1501	40
Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	37
Wirsing	26	108	37
Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	37
Dattel. getrocknet	276	1174	35
Feldsalat. Rapunzel	14	59	34
Zuckermelone. Honigmelone	54	231	33
Holunderbeere. schwarz	54	228	33
Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	32
Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	32
Quitte	38	161	30
Sellerieknolle	18	77	30
Bambussprossen	17	73	30
Morchel	10	40	30
Oliven. grün. mariniert	138	567	29
Champignon, in Dose	14	59	29
Gartenkresse	33	140	28
Weinbeere. Weintraube	68	287	27
Kohlrabi	24	104	25
Baumnuss, Walnuss	663	2738	25
Pflaume	49	208	24
Zucchini. Sommer-Squash	20	83	24
Spargel	18	75	23
Paranuss	670	2764	23
Weisskohl. Weisskraut	25	105	22
Heidelbeere. Blaubeere	36	154	22
Chinakohl	12	50	21
Erdbeere	32	136	21
Brötchen. Semmel	272	1155	21
Pfirsich	42	176	20
Aubergine	17	73	20
Orange, Apfelsine	42	180	19
Avocado	221	909	19
Ananas	56	236	19
Kiwi	50	213	19
Rote Rübe, Rote Beete	41	175	19
Himbeere	33	142	18
Kartoffel. ungeschält. gekocht	70	298	18
Kaviarersatz. Deutscher Kaviar	115	479	18
Möhre. Karotte	26	109	17
Kirsche. sauer	53	226	17
Kirsche. süß	63	266	17
Johannisbeere. rot	33	139	17
Pfifferling, frisch, Rehling	11	48	17

Endivie	14	58	16
Stachelbeere	38	160	16
Sauerkraut. abgetropft	17	71	16
Kartoffel	70	298	16
Rettich	16	64	15
Fenchel. Blatt	24	100	14
Apfel	54	228	14
Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	14
Bier, Vollbier, hell, Lagerbier	39	162	14
Kopfsalat	11	48	13
Rhabarber	13	56	13
Zwiebel	28	117	13
Bier. Pils. Lagerbier	42	177	13
Chicoree	17	70	12
Radieschen	14	61	12
Birne	55	234	12
Tomate	17	74	11
Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	9
Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	8
Bier. alkoholfrei	25	107	8
Chester. Cheddar, 50%	397	1647	7
Edamer. 45% Fett.	357	1482	7
Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	7
Edamer. 30% Fett.	254	1061	7
Brie (Rahmbrie)	345	1430	7
Gurke	12	52	7
Pfifferling, in Dose	13	53	6