

# Purinarme Kost

## Gemüse

Lebensmittel	Puringehalt (mg) pro 100 g	Harnsäure (mg) pro 100 g
Salatgurke	3	6
Zwiebel	4	9
Paprika	4	15
Radischen	4	10
Kopfsalat	4	10
Rettich	4	10
Tomaten	4	10
Endiviensalat	5	11
Kartoffel	6	15
Karotte	6	15
Fenchel	8	16
Weißkraut	8	20
Aubergine	9	20
Rote Bete	9	20
Sauerkraut	9	20
Zucchini	9	20
Feldsalat	10	24
Chinakohl	10	25
Olive (grün)	10	24
Kohlrabi	13	30

# Purinarme Kost

## Obst

Lebensmittel	Puringehalt (mg) pro 100 g	Harnsäure (mg) pro 100 g
Rhabarber	2	5
Stachelbeere	6	15
Kirsche	6	15
Johannisbeere	6	15
Grapefruit	6	15
Brombeere	6	15
Birne	6	15
Apfel	6	15
Ananas	8	20
Aprikose	8	20
Himbeere	8	18
Honigmelone	8	24
Kiwi	8	19
Orange	8	20
Pfirsich	8	18
Heidelbeere	10	25
Erdbeere	10	25
Wassermelone	10	20
Weintraube	10	20
Avocado	13	30