

Harnsäure-Steine:

Harnsäure ist das End- bzw. Abfallprodukt des Purin-Stoffwechsels, das über die Nieren ausgeschieden wird. Patienten mit erhöhter Harnsäure-Ausscheidung (Hyperurikosurie) sollten die tägliche Aufnahme von purinhaltigen Nahrungsmitteln soweit reduzieren, dass langfristig maximal ca. 500mg Harnsäure pro Tag ausgeschieden werden. Die nachfolgende Tabelle zeigt die Menge an Harnsäure in mg, die nach dem Verzehr von 100g des jeweiligen Nahrungsmittels im Stoffwechsel anfallen:

Dr. med. Ulrich Cimniak
Facharzt für Urologie - ambulante Operationen

Praxis
Dr. med. U. Cimniak
Berliner Str. 23
D-73728 Esslingen

Belegarzt der Reuter-Klinik am Karl-Olga-Krankenhaus
Hackstraße 61
70190 Stuttgart

Nahrungsmittel	mg Harnsäure pro 100g
Fleisch	Kalbsbries 900, Kalbsherz 180, Kalbsleber 260, Kalbsniere 210, Rinderleber 360, Rinderzunge 160, Schweineleber 300, Schweinemilz 380, Schweinezunge 140
Fisch	Forelle mit Haut 200, Hering mit Haut 320
Räucherfisch	Bückling 145, Forelle 180, Lachs 170, Makrele 170, Sprotten 500
Fischkonserven	Anchovis 260, Bismarckhering 180, Krabben 165, Matjesfilet 210, Ölsardinen mit Haut 350, Sardellen 260, Thunfisch in Öl 180
Gemüse und Salate	Aubergine 20, Bohnen grün 42, Blumenkohl 45, Broccoli 50, Champignon 60, Chicoree 15, Chinakohl 25, Endivien 11, Feldsalat 24, Fenchel 16, Gewürzgurke 15, Karotte 10, Kartoffel 15, Kohlrabi 30, Kopfsalat 10, Lauch (Porree) 40, Paprika 10, Radieschen 10, Rettich 10, Rotkohl 40, Salatgurke 6, Sellerie 30, Sojasprossen 15, Spargel 25, Spinat 50, Tomaten 10, Weißkraut 20, Wirsing 40, Zucchini 20, Zwiebeln 15
Obst	Ananas 20, Apfel 15, Apfelsine 20, Aprikose 20, Banane 25, Birne 15, Erdbeere 25, Grapefruit 15, Himbeere 18, Johannisbeere 15, Kirschen süß 15, Kiwi 19, Melone (Honig) 25, Melone (Wasser) 20, Pfirsich 18, Pflaume 20, Rhabarber 5, Weintrauben 20
Getreideprodukte, Backwaren	Brötchen 40, Cornflakes 80, Haferflocken 100, Hirse 85, Knäckebrot 100, Mischbrot 45, Reis (natur gekocht) 35, Teigwaren (Vollkorn) 80, Weißbrot 40, Weizenmehl (Type 405) 40, Weizengries 80, Vollkornbrot 60, Zwieback 60
Milch, Milchprodukte, Ei	Vollmilch 0, Quark 0, Camembert 30, Emmentaler 10, Gouda 16, Harzer Käse 20, Mainzer Käse 20, Schafskäse 30, Hühnerei 5
Fette	Butter 0, Margarine 0, Öl 0
Wurstwaren	Corned Beef 60, Frankfurter Würstchen 70, Weißwurst 70, Wiener Würstchen 80

Die Kost sollte vorwiegend aus Gemüse, Getreideerzeugnissen (Brot, Teigwaren, Cerealien), Obst, Eiern und Milchprodukten zusammengestellt werden. Zu beachten ist, dass Nahrungsmittel, die bei alternativen Ernährungsformen empfohlen werden (Körner, Sojaprodukte etc.) nicht purinfrei sind. Bei Zusatz von Hefehydrolysaten als geschmacksgebende Komponente (z.B. Sojafleisch) sind z.T. erhebliche Purinmengen enthalten.

Nahrungsmittel	mg Harnsäure pro 100g
Sojabohnen	220
Soja-Knackwurst	100
Tofu	70
Buchweizen	150
Weizen	90
Vollkorn-Nudeln	50
Nudeln	30
Quark	0

Bevorzugte Getränke sind Mineralwässer mit ca. 1500mg Gehalt an Hydrogencarbonat (HCO_3^-) und harnneutrale Getränke wie Nieren-, Blasen-, Früchtetees und verdünnter Apfelsaft. Der Konsum von Bohnenkaffee und schwarzem Tee sollte auf ca. zwei Tassen pro Tag beschränkt bleiben. Alkoholische Getränke sowie Cola und Limonade sollten gemieden werden.