

Harnsäure

Praxisstempel

Bei erhöhter Harnsäure meiden bzw. reduzieren:

Algen	Kalbfleisch
Sardellen (Anchovis)	Kichererbsen
Bier	Krabben
Bohnen, weiß	Leberwurst
Bückling	Linsen
Erbsen grün + gelb	Miesmuscheln
Fischkonserven	Milchprodukte (in großen Mengen)
Fleischextrakt	Sardinen in Öl
Fleisch, gepökelt	Schinken
Fleisch, geräuchert	Schweinefleisch
Forelle, Lachs, Makrele, geräuchert	Seelachsfilet
Gans	Sojabohnen
Hefe (wenn nicht gebacken)	Sojatrunk
Hefeflocken	Spinat
Hefeextrakt	Spirituosen
Heilbutt	Sprotten
Hering	Thunfisch in Öl
Hummer	Wein
Innereien	Zungenfleisch und -wurst
Kaffee	

