

Stiele purinreicher als die Blätter. Auch beim Getreide gibt es erhebliche Unterschiede. So ist Maismehl viel purinärmer als Weizenmehl. Das weiße Weizenmehl der Type 405 ist wiederum purinärmer als Vollkornmehl. Feiner Senf und Tomatenmark

sind eher purinreich. Grobkörniger Senf und getrocknete Tomaten sind purinärmer und schmecken genauso aromatisch. Hier eine grobe Übersicht, welche Lebensmittel Sie bevorzugen sollten: Oft sind es Kleinigkeiten, die den Unterschied machen.

Die richtige Wahl

Hier finden Sie die besten purinarmen Alternativen für die unterschiedlichen, eher purinreichen Lebensmittel.



Keiner kann über Nacht sein bisheriges Essverhalten total umkrempeln – und erst recht dann nicht über längere Zeit dabei bleiben. Zu tief sitzen Gewohnheiten und Erfahrungen, gerade was Essen und

Trinken angeht. Deshalb ist es sinnvoll, bestimmte Lebensmittel zu ersetzen, sodass Sie nach wie vor vertraute Lieblingsgerichte genießen können – wenn auch leicht verändert.

Nüsse und Samen: Die richtige Wahl

Statt ...	Gebildete Harnsäure (mg/100 g)	besser ...	Gebildete Harnsäure (mg/100 g)
Erdnüsse	79	Paranüsse	22
Walnüsse	25	Pekannüsse	0
Haselnüsse, Mandeln	40	Macadamianüsse	0
		Maroni, Pistazien	1
Leinsamen	80	Kürbis-/Cashewkerne	0
Sesamsamen	105	Pinienkerne	0
Sonnenblumenkerne	160		