

Bijlage: Purinegehalte¹ van voedingsproducten

Zeer hoog gehalte	(> 150 mg purine per 100 gram)
Vlees	Orgaanvlees, zoals hart, hersenen, lever, nier, zwezerik; vleesextracten zoals vleesjus, justabletten/poeders, kip met vel
Vis	Ansjovis, haring, makreel, mosselen, sardines, spiering
Groenten	-
Dranken	-
Andere	Gistrijke producten zoals marmite®, reformite®, vetamine®

Hoog gehalte	(75-150 mg purine per 100 gram)
Vlees	Bacon, kalfsvlees, kalkoen, schapenvlees, wild (behalve konijn)
Vis	Forel, kabeljauw, schelvis, zalm, bokking
Groenten	-
Dranken	Bier en andere alcoholische dranken, alcoholvrij bier
Andere	-

Bron: Houtman e.a. 1996, Emmerson 1996, Thomas 2001

¹ Er zijn verschillen in de gegevens van de geraadpleegde bronnen. Purine-inname bij normale voeding: circa 400 mg per dag; bij purine-arme voeding circa 200 mg per dag.