

Tabulka purinů ve 300 potravinách

Orientační hodnoty purinových látek v mg na 100 g potraviny, přehledně rozdělené podle skupin.

Jak tabulku číst: hodnoty jsou uvedeny jako přibližné mg purinů na 100 g jedlého podílu potraviny. V praxi se mohou lišit podle odrůdy, části potraviny, zpracování, sušení, konzervace a tepelné úpravy. U pacientů s dnou, onemocněním ledvin nebo výrazně zvýšenou kyselinou močovou má mít přednost doporučení lékaře nebo nutričního terapeuta.

Pásmo	Rozmezí	Praktická orientace
Nízké	0-50 mg / 100 g	Obvykle vhodnější volba; stále záleží na celkovém jídelníčku.
Střední	51-150 mg / 100 g	Spíše hlídat porci a četnost, zejména při dně.
Vysoké	151-400 mg / 100 g	U dny a hyperurikémie obvykle omezovat.
Velmi vysoké	nad 400 mg / 100 g	Koncentrované zdroje; většinou nevhodné při přísně nízkopurinové dietě.

Obsah

1. Vnitřnosti, extrakty a velmi koncentrované zdroje - 18 položek
2. Maso, drůbež a zvěřina - 32 položek
3. Uzeniny a zpracované masné výrobky - 18 položek
4. Ryby - 38 položek
5. Mořské plody, jikry a měkkýši - 28 položek
6. Mléčné výrobky, vejce a tuky - 24 položek
7. Luštěniny, sója a rostlinné bílkoviny - 24 položek
8. Obiloviny, pečivo a přílohy - 30 položek
9. Zelenina a brambory - 42 položek
10. Ovoce - 24 položek
11. Ořechy, semena, kakao a sladkosti - 12 položek
12. Houby, řasy, koření, dochucovadla a nápoje - 10 položek

1. Vnitřnosti, extrakty a velmi koncentrované zdroje

Č.	Potravina	Puriny	Pásmo	Poznámka
1	Pivní kvasnice, sušené	2996 mg / 100 g	velmi vysoké	koncentrát
2	Chlorella, prášek	3183 mg / 100 g	velmi vysoké	doplněk stravy
3	Spirulina, prášek	1077 mg / 100 g	velmi vysoké	doplněk stravy
4	Kvasnicový extrakt	1810 mg / 100 g	velmi vysoké	pomazánky typu Marmite
5	Masový extrakt / bujónový koncentrát	900 mg / 100 g	velmi vysoké	silný vývar
6	Slaneček	790 mg / 100 g	velmi vysoké	slaný rybí výrobek
7	Mates / nakládaný sled'	590 mg / 100 g	velmi vysoké	rybí výrobek
8	Telecí brzlík	400 mg / 100 g	vysoké	vnitřnost
9	Kuřecí játra	243 mg / 100 g	vysoké	vnitřnost
10	Hovězí játra	219 mg / 100 g	vysoké	vnitřnost
11	Vepřová játra	202 mg / 100 g	vysoké	vnitřnost
12	Hovězí ledviny	269 mg / 100 g	vysoké	vnitřnost
13	Vepřové ledviny	195 mg / 100 g	vysoké	vnitřnost
14	Slezina	107 mg / 100 g	střední	vnitřnost
15	Plíce	70 mg / 100 g	střední	vnitřnost
16	Srdce hovězí	135 mg / 100 g	střední	vnitřnost
17	Srdce vepřové	119 mg / 100 g	střední	vnitřnost
18	Paštika játrová	170 mg / 100 g	vysoké	masný výrobek

2. Maso, drůbež a zvěřina

Č.	Potravina	Puriny	Pásmo	Poznámka
19	Hovězí svíčková	110 mg / 100 g	střední	libové maso
20	Hovězí roštěná	120 mg / 100 g	střední	libové maso
21	Hovězí kliška	118 mg / 100 g	střední	na dušení
22	Hovězí mleté	110 mg / 100 g	střední	běžné mleté maso
23	Hovězí jazyk	55 mg / 100 g	střední	vařený
24	Telecí maso	110 mg / 100 g	střední	mladé maso
25	Telecí kýta	88 mg / 100 g	střední	libový řez
26	Vepřová kýta	108 mg / 100 g	střední	libová
27	Vepřová kotleta	82 mg / 100 g	střední	bez tučné části
28	Vepřová panenka	120 mg / 100 g	střední	libová
29	Vepřová plec	95 mg / 100 g	střední	na pečení/dušení

Č.	Potravina	Puriny	Pásmo	Poznámka
30	Vepřový bok	90 mg / 100 g	střední	tučnější
31	Jehněčí kýta	100 mg / 100 g	střední	libová
32	Skopové maso	46 mg / 100 g	nízké	orientační starší tabulky
33	Koňské maso	116 mg / 100 g	střední	libové
34	Kuřecí prsa bez kůže	55 mg / 100 g	střední	vařená/dušená
35	Kuřecí prsa s kůží	73 mg / 100 g	střední	s kůží
36	Kuřecí stehno	95 mg / 100 g	střední	bez vývaru
37	Kuřecí křídla	115 mg / 100 g	střední	s kůží
38	Kuře smažené s kůží	65 mg / 100 g	střední	smažení není ideální
39	Krůtí prsa	91 mg / 100 g	střední	libové
40	Krůtí stehno	120 mg / 100 g	střední	tmavší maso
41	Kachní maso s kůží	138 mg / 100 g	střední	tučnější
42	Kachní prsa bez kůže	110 mg / 100 g	střední	libovější
43	Husí maso s kůží	80 mg / 100 g	střední	tučnější
44	Králík	71 mg / 100 g	střední	libové maso
45	Zajíc	63 mg / 100 g	střední	zvěřina
46	Srnčí maso	64 mg / 100 g	střední	zvěřina
47	Jelení maso	65 mg / 100 g	střední	zvěřina
48	Bažant	88 mg / 100 g	střední	zvěřina
49	Křepelka	110 mg / 100 g	střední	drůbež
50	Holub	80 mg / 100 g	střední	tmavé maso

3. Uzeniny a zpracované masné výrobky

Č.	Potravina	Puriny	Pásmo	Poznámka
51	Šunka dušená	24 mg / 100 g	nízké	libovější výrobek
52	Šunka od kosti	70 mg / 100 g	střední	orientační
53	Anglická slanina	25 mg / 100 g	nízké	tučný výrobek
54	Slanina uzená	60 mg / 100 g	střední	tučný výrobek
55	Párky vídeňské	90 mg / 100 g	střední	zpracované maso
56	Frankfurtské párky	89 mg / 100 g	střední	zpracované maso
57	Klobása papriková	110 mg / 100 g	střední	uzenina
58	Bratwurst / grilovací klobása	44 mg / 100 g	nízké	orientační
59	Farmářská klobása	53 mg / 100 g	střední	orientační
60	Salám měkký	95 mg / 100 g	střední	zpracované maso

Č.	Potravina	Puriny	Pásmo	Poznámka
61	Salám trvanlivý	120 mg / 100 g	střední	sušený výrobek
62	Prosciutto / sušená šunka	138 mg / 100 g	střední	sušený výrobek
63	Kornedbíf	115 mg / 100 g	střední	konzerva
64	Masová konzerva vepřová	105 mg / 100 g	střední	konzerva
65	Jitřnice	140 mg / 100 g	střední	obsah vnitřností
66	Jelito	120 mg / 100 g	střední	zabijačkový výrobek
67	Tlačěnka	115 mg / 100 g	střední	zpracované maso
68	Sekaná pečeně	90 mg / 100 g	střední	mleté maso

4. Ryby

Č.	Potravina	Puriny	Pásmo	Poznámka
69	Ančovičky	411 mg / 100 g	velmi vysoké	často solené/sušené
70	Sardinky v oleji	345 mg / 100 g	vysoké	konzerva
71	Sardinky čerstvé	210 mg / 100 g	vysoké	tučná ryba
72	Sleď čerstvý	210 mg / 100 g	vysoké	tučná ryba
73	Sleď nakládáný	378 mg / 100 g	vysoké	podle úpravy
74	Makrela	246 mg / 100 g	vysoké	tučná ryba
75	Šproty	220 mg / 100 g	vysoké	malé ryby
76	Tuňák čerstvý	157 mg / 100 g	vysoké	filet
77	Tuňák v konzervě	117 mg / 100 g	střední	ve vlastní šťávě/oleji
78	Bonito	211 mg / 100 g	vysoké	tuňákovitá ryba
79	Katsubushi, sušený bonito	494 mg / 100 g	velmi vysoké	sušené hoblínky
80	Losos	68 mg / 100 g	střední	čerstvý filet
81	Losos uzený	120 mg / 100 g	střední	uzený výrobek
82	Pstruh duhový	56 mg / 100 g	střední	čerstvý
83	Kapr	126 mg / 100 g	střední	čerstvý
84	Štika	48 mg / 100 g	nízké	sladkovodní
85	Candát	95 mg / 100 g	střední	sladkovodní
86	Okoun	110 mg / 100 g	střední	sladkovodní
87	Treska obecná	109 mg / 100 g	střední	bílé maso
88	Treska tmavá / pollock	110 mg / 100 g	střední	bílé maso
89	Platýs	93 mg / 100 g	střední	bílé maso
90	Halibut	123 mg / 100 g	střední	bílé maso
91	Mořský ďas	70 mg / 100 g	střední	filet

Č.	Potravina	Puriny	Pásmo	Poznámka
92	Mořský vlk	130 mg / 100 g	střední	filet
93	Pražma	120 mg / 100 g	střední	filet
94	Úhoř	92 mg / 100 g	střední	tučnější
95	Sumec	80 mg / 100 g	střední	sladkovodní
96	Štika mořská / hake	115 mg / 100 g	střední	filet
97	Mečoun	130 mg / 100 g	střední	filet
98	Žralok	135 mg / 100 g	střední	filet
99	Tilápie	95 mg / 100 g	střední	filet
100	Pangasius	70 mg / 100 g	střední	filet
101	Tresčí játra	150 mg / 100 g	střední	konzerva
102	Rybí prsty	75 mg / 100 g	střední	zpracované
103	Surimi tyčinky	70 mg / 100 g	střední	zpracované
104	Rybí karbanátek	85 mg / 100 g	střední	zpracované
105	Rybí polévka silná	150 mg / 100 g	střední	vývar
106	Sušené malé sardele	746 mg / 100 g	velmi vysoké	sušený výrobek

5. Mořské plody, jikry a měkkýši

Č.	Potravina	Puriny	Pásmo	Poznámka
107	Krevety	147 mg / 100 g	střední	vařené
108	Botan krevety	160 mg / 100 g	vysoké	orientační
109	Krill	225 mg / 100 g	vysoké	mořský plankton
110	Krab	152 mg / 100 g	vysoké	maso
111	Krab královský	130 mg / 100 g	střední	maso
112	Humr	118 mg / 100 g	střední	maso
113	Langusta	120 mg / 100 g	střední	maso
114	Mušle slávky	268 mg / 100 g	vysoké	měkkýši
115	Ústřice	90 mg / 100 g	střední	měkkýši
116	Hřebenatky	136 mg / 100 g	střední	mušle sv. Jakuba
117	Škeble	136 mg / 100 g	střední	měkkýši
118	Chobotnice	137 mg / 100 g	střední	maso
119	Chobotnice, vnitřnosti	176 mg / 100 g	vysoké	vnitřnosti
120	Kalmár / oliheň	135 mg / 100 g	střední	maso
121	Oliheň, vnitřnosti	400 mg / 100 g	vysoké	vnitřnosti
122	Sépie	140 mg / 100 g	střední	maso

Č.	Potravina	Puriny	Pásmo	Poznámka
123	Mořský ježek	137 mg / 100 g	střední	gonády
124	Kaviár	95 mg / 100 g	střední	rybí jikry
125	Lososové jikry	40 mg / 100 g	nízké	ikura
126	Sledové jikry	80 mg / 100 g	střední	kazunoko
127	Tresčí jikry	120 mg / 100 g	střední	tarako
128	Pollock roe marinated	160 mg / 100 g	vysoké	mentaiko
129	Rybí mlíčí	560 mg / 100 g	velmi vysoké	pohlavní žlázy ryb
130	Sušené krevety	750 mg / 100 g	velmi vysoké	koncentrát
131	Sušená oliheň	350 mg / 100 g	vysoké	snack
132	Mořská okurka	85 mg / 100 g	střední	orientační
133	Raci	130 mg / 100 g	střední	sladkovodní korýš
134	Šneci jedlí	95 mg / 100 g	střední	měkkýši

6. Mléčné výrobky, vejce a tuky

Č.	Potravina	Puriny	Pásmo	Poznámka
135	Mléko polotučné	1 mg / 100 g	nízké	nízkopurinové
136	Mléko plnotučné	1 mg / 100 g	nízké	nízkopurinové
137	Kefír	3 mg / 100 g	nízké	kysané mléko
138	Jogurt bílý	5 mg / 100 g	nízké	kysané mléko
139	Jogurt řecký	6 mg / 100 g	nízké	vyšší bílkoviny
140	Tvaroh polotučný	1 mg / 100 g	nízké	čerstvý sýr
141	Cottage sýr	5 mg / 100 g	nízké	čerstvý sýr
142	Ricotta	5 mg / 100 g	nízké	čerstvý sýr
143	Mozzarella	6 mg / 100 g	nízké	sýr
144	Eidam	6 mg / 100 g	nízké	sýr
145	Gouda	6 mg / 100 g	nízké	sýr
146	Čedar	6 mg / 100 g	nízké	sýr
147	Hermelín	7 mg / 100 g	nízké	plísňový sýr
148	Niva / modrý sýr	8 mg / 100 g	nízké	plísňový sýr
149	Parmezán	8 mg / 100 g	nízké	tvrdý sýr
150	Smetana	1 mg / 100 g	nízké	tuková složka
151	Máslo	0 mg / 100 g	nízké	tuk
152	Sádlo	0 mg / 100 g	nízké	tuk
153	Rostlinný olej	0 mg / 100 g	nízké	tuk

Č.	Potravina	Puriny	Pásmo	Poznámka
154	Majonéza	1 mg / 100 g	nízké	základ olej/vejce
155	Vejce slepičí celé	2 mg / 100 g	nízké	vejce
156	Vaječný bílek	1 mg / 100 g	nízké	vejce
157	Vaječný žloutek	5 mg / 100 g	nízké	vejce
158	Křepelčí vejce	0 mg / 100 g	nízké	vejce

7. Luštěniny, sója a rostlinné bílkoviny

Č.	Potravina	Puriny	Pásmo	Poznámka
159	Čočka suchá	70 mg / 100 g	střední	suchá luštěnina
160	Čočka vařená	40 mg / 100 g	nízké	část purinů ve vodě
161	Hrách suchý	75 mg / 100 g	střední	suchá luštěnina
162	Hrách vařený	45 mg / 100 g	nízké	vařený
163	Fazole suché bílé	75 mg / 100 g	střední	suchá luštěnina
164	Fazole vařené	44 mg / 100 g	nízké	vařené
165	Fazole červené vařené	45 mg / 100 g	nízké	vařené
166	Cizrna suchá	56 mg / 100 g	střední	suchá luštěnina
167	Cizrna vařená	40 mg / 100 g	nízké	vařená
168	Hummus	35 mg / 100 g	nízké	z cizrny
169	Sója suchá	173 mg / 100 g	vysoké	suché boby
170	Sójové boby vařené	90 mg / 100 g	střední	vařené
171	Tofu	20 mg / 100 g	nízké	sójový výrobek
172	Tempeh	62 mg / 100 g	střední	fermentovaná sója
173	Sójové mléko	22 mg / 100 g	nízké	nápoj
174	Sójový jogurt	20 mg / 100 g	nízké	sójový výrobek
175	Sójová mouka	190 mg / 100 g	vysoké	koncentrovaná
176	Texturovaný sójový protein	200 mg / 100 g	vysoké	koncentrát
177	Edamame	50 mg / 100 g	nízké	mladé sójové boby
178	Lupina / lupinové boby	55 mg / 100 g	střední	luštěnina
179	Mungo fazole	55 mg / 100 g	střední	luštěnina
180	Klíčky mungo	22 mg / 100 g	nízké	klíčky
181	Arašídý jako luštěnina	49 mg / 100 g	nízké	technicky luštěnina
182	Cizrnová mouka	60 mg / 100 g	střední	mouka

8. Obiloviny, pečivo a přílohy

Č.	Potravina	Puriny	Pásma	Poznámka
183	Bílá rýže vařená	30 mg / 100 g	nízké	příloha
184	Celozrná rýže	37 mg / 100 g	nízké	příloha
185	Rýžové nudle	25 mg / 100 g	nízké	příloha
186	Rýžové otruby	100 mg / 100 g	střední	koncentrovaná část zrna
187	Těstoviny pšeničné vařené	30 mg / 100 g	nízké	příloha
188	Celozrné těstoviny	45 mg / 100 g	nízké	příloha
189	Kuskus	35 mg / 100 g	nízké	pšeničný výrobek
190	Bulgur	42 mg / 100 g	nízké	pšeničný výrobek
191	Pšeničná mouka hladká	6 mg / 100 g	nízké	mouka
192	Mouka na chléb a pečivo	30 mg / 100 g	nízké	pšeničná
193	Celozrná mouka	45 mg / 100 g	nízké	vyšší podíl obalů
194	Žitná mouka	42 mg / 100 g	nízké	mouka
195	Pohanková mouka	76 mg / 100 g	střední	pseudoobilovina
196	Ovesné vločky	30 mg / 100 g	nízké	snídaně
197	Ovesná kaše	25 mg / 100 g	nízké	vařená
198	Ječmen	44 mg / 100 g	nízké	zrno
199	Kroupy	45 mg / 100 g	nízké	ječmen
200	Jáhly	35 mg / 100 g	nízké	proso
201	Kukuřičná polenta	25 mg / 100 g	nízké	příloha
202	Kukuřice vařená	52 mg / 100 g	střední	zelenina/obilovina
203	Quinoa	55 mg / 100 g	střední	pseudoobilovina
204	Amarant	60 mg / 100 g	střední	pseudoobilovina
205	Chléb bílý	8 mg / 100 g	nízké	pečivo
206	Chléb celozrný	14 mg / 100 g	nízké	pečivo
207	Rohlík	8 mg / 100 g	nízké	pečivo
208	Houska celozrná	15 mg / 100 g	nízké	pečivo
209	Knäckebröt	20 mg / 100 g	nízké	suché pečivo
210	Kukuřičné lupínky	35 mg / 100 g	nízké	cereálie
211	Müsli bez ořechů	40 mg / 100 g	nízké	cereálie
212	Bramborové knedlíky	10 mg / 100 g	nízké	příloha

9. Zelenina a brambory

Č.	Potravina	Puriny	Pásma	Poznámka
213	Brambory	7 mg / 100 g	nízké	vařené/pečené
214	Batáty	10 mg / 100 g	nízké	sladké brambory
215	Mrkev	2 mg / 100 g	nízké	kořenová
216	Celer bulvový	10 mg / 100 g	nízké	kořenová
217	Petržel kořen	12 mg / 100 g	nízké	kořenová
218	Pastinák	12 mg / 100 g	nízké	kořenová
219	Červená řepa	10 mg / 100 g	nízké	kořenová
220	Ředkvičky	10 mg / 100 g	nízké	zelenina
221	Okurka salátová	9 mg / 100 g	nízké	zelenina
222	Rajče	5 mg / 100 g	nízké	zelenina
223	Cherry rajčata	3 mg / 100 g	nízké	zelenina
224	Paprika červená	8 mg / 100 g	nízké	zelenina
225	Paprika zelená	8 mg / 100 g	nízké	zelenina
226	Cibule	2 mg / 100 g	nízké	zelenina
227	Česnek	17 mg / 100 g	nízké	dochucení
228	Pórek	20 mg / 100 g	nízké	zelenina
229	Hlávkový salát	5 mg / 100 g	nízké	listová zelenina
230	Ledový salát	4 mg / 100 g	nízké	listová zelenina
231	Rukola	15 mg / 100 g	nízké	listová zelenina
232	Špenát čerstvý	51 mg / 100 g	střední	listová zelenina
233	Špenát vařený	23 mg / 100 g	nízké	podle tabulky může kolísat
234	Mangold	35 mg / 100 g	nízké	listová zelenina
235	Květák	57 mg / 100 g	střední	brukvovitá
236	Brokolice	82 mg / 100 g	střední	brukvovitá
237	Kapusta	48 mg / 100 g	nízké	brukvovitá
238	Růžičková kapusta	69 mg / 100 g	střední	brukvovitá
239	Zelí bílé	13 mg / 100 g	nízké	brukvovitá
240	Zelí červené	12 mg / 100 g	nízké	brukvovitá
241	Kedluben	20 mg / 100 g	nízké	brukvovitá
242	Chřest	55 mg / 100 g	střední	výhonky
243	Hrášek zelený	80 mg / 100 g	střední	mladá luštěnina
244	Fazolové lusky	18 mg / 100 g	nízké	zelenina
245	Cuketa	8 mg / 100 g	nízké	zelenina
246	Lilek	51 mg / 100 g	střední	zelenina

Č.	Potravina	Puriny	Pásmo	Poznámka
247	Dýně Hokkaido	7 mg / 100 g	nízké	zelenina
248	Tykev / cukrová dýně	7 mg / 100 g	nízké	zelenina
249	Avokádo	18 mg / 100 g	nízké	plodová zelenina
250	Kukuřičný klas	52 mg / 100 g	střední	zelenina/obilovina
251	Artyčok	32 mg / 100 g	nízké	zelenina
252	Červená cibule	2 mg / 100 g	nízké	zelenina
253	Kysané zelí	13 mg / 100 g	nízké	fermentované
254	Olivy	10 mg / 100 g	nízké	plod

10. Ovoce

Č.	Potravina	Puriny	Pásmo	Poznámka
255	Jablko	6 mg / 100 g	nízké	ovoce
256	Hruška	6 mg / 100 g	nízké	ovoce
257	Banán	3 mg / 100 g	nízké	ovoce
258	Pomeranč	7 mg / 100 g	nízké	citrus
259	Mandarinka	7 mg / 100 g	nízké	citrus
260	Grapefruit	8 mg / 100 g	nízké	citrus
261	Citron	6 mg / 100 g	nízké	citrus
262	Jahody	2 mg / 100 g	nízké	ovoce
263	Maliny	5 mg / 100 g	nízké	ovoce
264	Borůvky	5 mg / 100 g	nízké	ovoce
265	Ostružiny	6 mg / 100 g	nízké	ovoce
266	Třešně	6 mg / 100 g	nízké	ovoce
267	Višně	6 mg / 100 g	nízké	ovoce
268	Švestky	6 mg / 100 g	nízké	ovoce
269	Meruňky	7 mg / 100 g	nízké	ovoce
270	Broskev	7 mg / 100 g	nízké	ovoce
271	Nektarinka	7 mg / 100 g	nízké	ovoce
272	Hrozny	7 mg / 100 g	nízké	ovoce
273	Meloun vodní	5 mg / 100 g	nízké	ovoce
274	Ananas	5 mg / 100 g	nízké	ovoce
275	Mango	6 mg / 100 g	nízké	ovoce
276	Kiwi	8 mg / 100 g	nízké	ovoce
277	Fíky čerstvé	7 mg / 100 g	nízké	ovoce

Č.	Potravina	Puriny	Pásmo	Poznámka
278	Rozinky	20 mg / 100 g	nízké	sušené ovoce

11. Ořechy, semena, kakao a sladkosti

Č.	Potravina	Puriny	Pásmo	Poznámka
279	Mandle	31 mg / 100 g	nízké	ořechy
280	Vlašské ořechy	8 mg / 100 g	nízké	ořechy
281	Lískové ořechy	10 mg / 100 g	nízké	ořechy
282	Kešu	25 mg / 100 g	nízké	ořechy
283	Pistácie	25 mg / 100 g	nízké	ořechy
284	Para ořechy	23 mg / 100 g	nízké	ořechy
285	Slunečnicová semínka	60 mg / 100 g	střední	semena
286	Dýňová semínka	55 mg / 100 g	střední	semena
287	Sezam	62 mg / 100 g	střední	semena
288	Lněné semínko	35 mg / 100 g	nízké	semena
289	Kakaový prášek	1900 mg / 100 g	velmi vysoké	koncentrát
290	Čokoláda hořká	100 mg / 100 g	střední	obsah kakaa

12. Houby, řasy, koření, dochucovadla a nápoje

Č.	Potravina	Puriny	Pásmo	Poznámka
291	Žampiony	58 mg / 100 g	střední	houby
292	Hlíva ústříčná	50 mg / 100 g	nízké	houby
293	Sušené houby	488 mg / 100 g	velmi vysoké	koncentrát sušiny
294	Nori řasa sušená	592 mg / 100 g	velmi vysoké	sušená řasa
295	Wakame sušené	262 mg / 100 g	vysoké	sušená řasa
296	Kombu sušené	55 mg / 100 g	střední	sušená řasa
297	Petrželová nať	289 mg / 100 g	vysoké	bylina ve 100 g
298	Zázvor	2 mg / 100 g	nízké	koření
299	Zelený pepř	80 mg / 100 g	střední	koření
300	Ústřicová omáčka	134 mg / 100 g	střední	dochucovadlo

Poznámky ke zdrojům a použití

- Hodnoty v této tabulce jsou orientační a slouží hlavně k porovnání skupin potravin. U konkrétních výrobků se může výsledek lišit podle suroviny, receptury a velikosti porce.
- Sušené, koncentrované a extrahované výrobky mají často výrazně vyšší hodnoty v přepočtu na 100 g než běžná porce. Typickým příkladem jsou kvasnice, sušené mořské řasy, sušené ryby nebo kakaový prášek.
- Vaření ve vodě může část purinových látek převést do vývaru nebo sosu. Při nízkopurinové dietě proto dává smysl vývary a silné šťávy z masa nepoužívat jako základ jídel.
- Nízkopurinová dieta sama o sobě nemusí nahradit léčbu dny. Při opakovaných záchvatech dny, onemocnění ledvin, močových kamenech nebo léčbě léky vždy řešte jídelníček individuálně s lékařem.

Použité zdroje pro sestavení orientačních rozmezí

- USDA ARS: USDA and ODS-NIH Database for the Purine Content of Foods, Release 2.0 (2025) - databáze uvádí průměrné hodnoty na 100 g potravin a na 100 ml nápojů.
- Všeobecná fakultní nemocnice v Praze: Dieta s omezením purinových látek, edukační materiál IP-ONT-013, tabulka purinových látek ve 100 g suroviny.
- PurineDirekt.de: Purine content of foods - přehled potravin podle kategorií s hodnotami purinů v mg/100 g.
- Kaneko a kol. 2024: Daily Amount of Purine in Commonly Recommended Well-Balanced Diets and Gout/Hyperuricemia Diets, otevřený článek v PubMed Central.
- Bezhladoveni.cz: Přehledná tabulka obsahu purinů v potravinách - český přehled vybraných potravin a skupin.

Vytvořeno fontem DejaVu Sans, který podporuje českou diakritiku.