Teneur en purine des viandes et poissons

Votre chien souffre de calculs d'urates (ou acide urique) et vous devez impérativement être attentif à la teneur en purine des aliments que vous lui donnez. Pour vous aider voici des tableaux avec le taux de purine des divers morceaux de différentes viandes et poissons.
Les valeurs ci dessous ont été tirées de cette publication japonaise dans le « Biological and Pharmaceutical Bulletin ». Vous y trouverez les méthodes de calculs utilisées par les auteurs.

Les aliments sont classés en 5 catégories :

1 : très faible – moins de 50 mg/100 g (moins de 350 µmol/100 g)
2 : faible – entre 50–100 mg/100 g (350–700 µmol/100 g)
3 : modéré – entre 100–200 mg/100 g (700–1400 µmol/100 g)
4: élevé – entre 200–300 mg/100 g (1400–2050 µmol/100 g)
5 : très élevé – plus de 300 mg/100 g (plus de 2050 µmol/100 g).

BOEUF	Purines Totales mg /100 g	Acide Urique mg /100 g	Catégorie
Filet	98,4	119,4	2
Jarret	106,4	127,8	3
Faux filet	90,2	109,3	2
Épaule	104	126,1	3
Poitrine	79,2	95,8	2
Côte	74,2	89,1	2
Plat de côte	77,4	92,5	2
Rumsteak	135,2	162,4	3
Cœur	185	223,6	3
Rognon	174,2	203,4	3
Foie	219,8	255,5	4

POULET	Purines Totales mg /100 g	Acide Urique mg /100 g	Catégorie
Poitrine	141,2	171,8	3
Croupion	68,8	81,6	2
Viande blanche	153,9	188,3	3
Aile	137,5	168,1	3
Patte entière	79,2	95,8	2
Gésier	142,9	169,8	3
Cœur	125,4	150	3
Foie	312,2	363,1	5

PORC	Purines Totales mg /100 g	Acide Urique mg /100 g	Catégorie
Longe	90	110,9	2
Filet mignon	119,7	146,2	3
Jarret	106,4	127,8	3
Faux filet	95,1	116	2
Épaule	81,4	99,2	2
Jarret	107,6	131,1	3
Côte	75,8	92,5	2
Plat de côte	90,8	110,9	2
Cuisse	113	137,8	3
Cœur	119,2	144,6	3
Rognon	195	232	3
Foie	284,8	331,2	4

POISSONS	Purines Totales mg /100 g	Acide Urique mg /100 g	Catégorie
Flétan	133,4	163,1	3
Bonite	211,4	258,9	4
Hareng	139,6	169,8	3
Lotte	70	84,2	2
Truite arc en ciel	180,9	216,8	3
Saumon	119,3	146,2	3
Sardine	210,4	247,1	4
Maquereau	122,1	149,6	3

FRUITS DE MER	Purines Totales mg /100 g	Acide Urique mg /100 g	Catégorie
Palourde	145,5	171,5	3
Poulpe	137,3	159,7	3
Huître	184,5	213,5	3
Calmar	160,5	190	3
Moule	154	370	3
Homard	73	175	2
Langouste	102,1	125,1	2

Attention, certains compléments bien que naturels sont tout à fait contre indiqués

COMPLÉMENTS	Purines Totales mg /100 g	Acide Urique mg /100 g	Catégorie
Levure de bière	2995,7	3561,5	5
Spiruline	1076,8	1268,5	5

Plus d'infos

Informations sur les purines et tableau des aliments contenant de l’acide urique