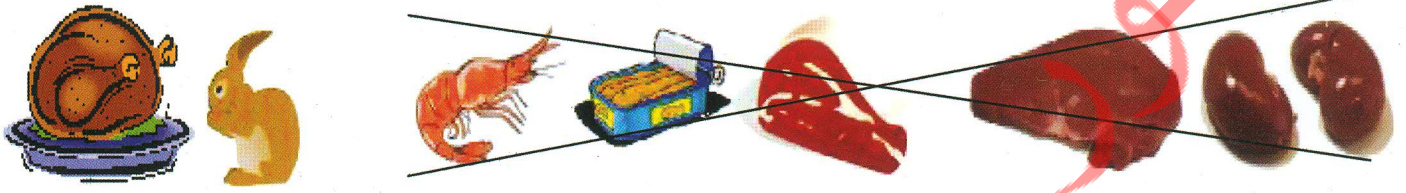


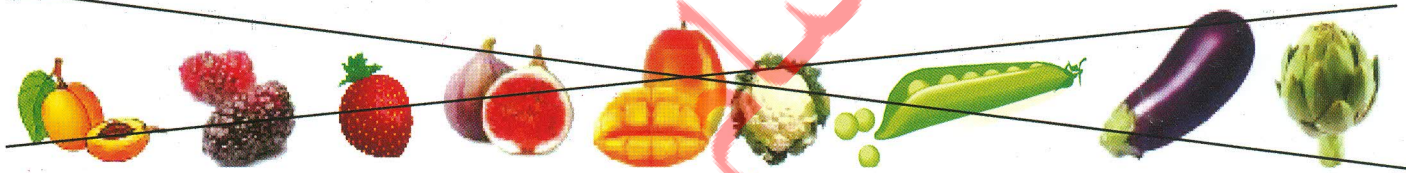
تعليمات الغذاء لمرضى النقرس وارتفاع حمض اليوريك في الدم

النقرس مرض شائع ، ينشأ عن خلل في التمثيل الغذائي لحمض اليوريك و يمكن أن يؤدي إلى ترسب بللورات حمض اليوريك في أنسجة الجسم الرخوة مثل المفاصل ، أو إلى تكون حصوات في الكلى . إن اتباع النظام الغذائي المناسب – مع العلاج الطبي - يساعد على بقاء مستوى حمض اليوريك في الحدود الآمنة .

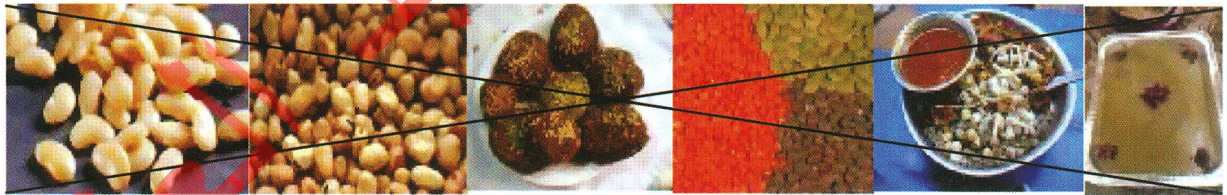
البروتينات : ينصح بتجنب اللحم الكندوز الكبير و الضأن والأعضاء الداخلية للحيوان مثل الكبد ، الكلاوي،المخ، البنكرياس وكذلك اللحوم المفرومة المعروضة للبيع تجاريا. ينصح بتجنب تناول السلامون والسردين والأنشوجة والفسيج والملوحة والبطارخ، والجمبري والمحار والرنجة. اللحوم البيضاء مثل صدور الدجاج و الأرانب مسموح بتناولها ولكن بكمية لا تتعدى ١٠٠ جرام في اليوم .



الخضروات والفاكهة: ينصح بتجنب الباذنجان والقرنبيط والبسلة والسبانخ والخرشوف والرجلة والخبيزة، وينصح كذلك بتجنب التوت والفراولة والتين والماتجو والمشمش – ينصح بالإمتناع عن تناول المربي المحتوية على بذور.



البقول: ينصح بتجنب الفول المدمس، الطعمية، البصارة، العدس، الكشري، الفاصوليا الجافة.



السوائل: يوصى بالإكثار من شرب الماء لتجنب ترسب حصوات حمض اليوريك في الكلى ، وكذلك يساعد تناول الألبان على خفض

نسبة حمض اليوريك ، كما يوصى بالإعتدال و عدم الإفراط في شرب الشاي و القهوة – المشروبات الكحولية ممنوعة منعاً باتاً.

