

غذاء عالي البيورين mg <150 (تجنب تناولة)	غذاء مخفض البيورين 50 - 150 mg (تناولة بكميات محدودة)	غذاء قليل البيورين 015- mg (تناول الكميات دون تحديد)
الحلوات (بنكرياس والغد)	الاطعمة البحرية	الخضار(الجلو، الجيلاتين، البروكلي، الملفوف، الجزر، السلي، الخيار، الباذنجان، الخس، البامية، الارضي شوكي، الشمندر، البطاطا الحلوة، الكوسا، البندورة، القرع)
السردين	الفاصولياء الجافة	الفاكهة وعصائرها
الكبد	البازيلاء	الحليب
الكلاوي	العدس	البيض
النخاعات	لحم البط	الاجبان
مرقة اللحم	الاوز	الخبز (الاسمر والابيض)
	الحمام	الدهون
	الخنزير	السكر
		الحبوب ومنتجاته
		الذرة
		الارز
		المعكرونة

ملاحظة ؟

مراعاة عدم الاكثار من الأصناف التي تزيد الوزن

النقرس:

النقرس (داء الملوك) مرض وراثي سببه ارتفاع حمض اليوريك (Uric Acid) في الدم نتيجة التمثيل الغذائي غير العادي للبيورين (Purine) حيث تظهر كمية زائدة من حمض اليوريك في الدم وأملاح هذا الحامض (يورات الصوديوم) تترسب في المفاصل والأنسجة المحيطة مما يسبب الالتهاب في هذه المناطق ويمكن علاج هذا المرض بواسطة العقاقير الطبية التي تخفف الالتهاب وتزيد إفراز حمض اليوريك في البول وكما يمكن التخفيف من حدة المرض بواسطة العلاج الغذائي وعليه يجب مراعاة مايلي:

- 1- تناول السوائل بكميات كافية بحيث لا يشعر بالعطش خلال النهار.
- 2- الامتناع عن تناول الاطعمة الغنية بالبيورين (تجنبها تماما): الكبد، النخاعات، القلب، السردين، طائر الحجل، الأشوفة (نوع من أنواع السمك الصغير)، الجريفي (صلصة مرق اللحم) مستخلص اللحم.
- 3- التخفيف من الاطعمة ذات المحتوي المتوسط من البيورين (تناول أي منها فقط بمعدل 3 مرات اسبوعيا) مثل اللحوم، الاسماك، الدجاج، الهيون، الفطر، الفاصولياء الناشفة، البازيلاء الناشفة، العدس، السبانخ .
- 4- يمكن تناول الاطعمة التالية يوميا: الفواكه، الخضار، منتجات الحيوانات، الكعك، المعجنات، البيض، المكسرات، الجيلاتين، منتجات المعكرونة، الحلويات، الارز، زيت الزيتون.
- 5- تجنب تناول الكحول مع التخفيف من الشاي والقهوة والكافوا .
- 6- تجنب الأطعمة الغنية بالدهون او تناول الدهون بكميات متوسطة.
- 7- تناول نشويات كافية: بطاطا، ارز، خبز مع المحافظة على الوزن الطبيعي مع ملاحظة ان السمعة تزيد من حدة المرض والنقصان الحاد في وزن الجسم يزيد من حدة المرض لذلك لابد من مراعاة تخفيف الوزن تدريجيا.
- 8- تناول عصير الفاكهة بدلا من الفاكهة: تفاح، اجاص، نكتار، بمعدل نصف كوب.
- 9- تناول الخضار بمعدل كوب يوميا : شمندر، ذرة، قرنبيط، خيار، جزر مطبوخ، باذنجان، فاصولياء خضراء، فليفلة خضراء.



كل ما تحتاج معرفته عن

التغذية والنقرس

للاستفسار وحجز المواعيد

يرجى الإتصال على 182 6666 داخلي 2120



@newmowasathospital
new mowasat hospital
new mowasat hospital
@nmowasat



مستشفى المواصلات الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL
درعسى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS



(965) 1 82 6666
(965) 5082 6666
www.newmowasat.com
App Store Google play newmowasat



Everything you need to know about

Nutrition and Gout

For more information
Please call 1826666 Ext. 2120



@newmowasathospital
new mowasat hospital
new mowasat hospital
@nmowasat

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL
فرع من الاجيال
CARING FOR GENERATIONS

(965) 1 82 6666
(965) 5082 6666
www.newmowasat.com
App Store Google play newmowasat

Gout:

Gout (the disease of kings) is a Genetic disease caused by high uric acid in the blood due to abnormal metabolism of purine. There is an increased amount of uric acid in the blood and salts of this acid (Sodium laureate) sediment in the surrounding joints and surrounding tissues causing pain in these areas. This disease can be treated with medical drugs that relieve pain and increase the secretion of uric acid in the urine. The disease can be controlled by diet therapy, taking into account the following:

1. Drink Fluids in sufficient quantities in order not to feel thirsty during the day
2. Avoid eating the high-purine foods (totally avoided): liver, marrow, heart, sardines, partridge, anchovy(a kind of small fish), gravy (meat sauce).
3. Eat the moderate-purine foods in small amounts (only 3 times a week) Such as meat, fish, chicken, asparagus, mushrooms, dried beans, dried peas, lentils, spinach.
4. The following foods can be eaten daily: fruits, vegetables, animal products, cakes, pastries, eggs, nuts, gelatin, pasta products, desserts, rice, and olive oil.
5. Avoid alcohol and drink small amounts of tea, coffee and cocoa.
6. Avoid high-fat foods or just eat moderate amounts.
7. Eat enough carbohydrates: potatoes, rice, and bread while maintaining the normal weight, noting that obesity increases the severity of the disease, Sudden and extreme body weight loss increase the severity of the disease. Therefore, weight loss should be considered gradually.
8. Drink half a cup of fruit juice instead of fruit: apples, pears, nectars.
9. Eat a daily cup vegetables, beet, corn, cauliflower, cucumber, cooked carrots, eggplant, green beans, green peppers.

Low-Purine Diet	Moderate-Purine Diet	Hihge-Purine Diet
Vegetables (gelato, gelatin, broccoli, cabbage, carrots, celery, cucumber, eggplant, lettuce, okra, grounded, beetroot, sweet potatoes, squash, tomato, pumpkin)	Seafood	Sardines
Fruit and Juices	Dry beans	Liver
milk	Peas	Kidneys
eggs	Lentils	Bone marrow
Cheese	Duck meat	Meat Soup
Bread (brown and white)	Goose	
Fats	Pigeons	
Sugar		
Grain and its products		
Corn		
Rice		
Pasta		

Note?

Do not eat much food that may increase the weight.