

# الحمية الغذائية لتخفيف نسبة أملاح حمض اليوريك

## تحتوي على كمية كبيرة جداً من حمض اليوريك

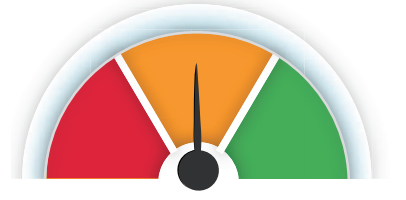
- سمك السردين، سمك الأنشوجة، الروبيان، المحار
- الطحال، المخ، الكبد، الكلى، لحم البط أو الأوز
- حبوب الخميرة المستخدمة كمكمل غذائي والكحول



الأطعمة الممنوعة

## تحتوي على كمية كبيرة من حمض اليوريك

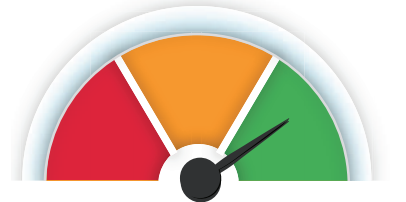
- الفطر، البازلاء، السبانخ، الهليون، الزهرة، البروكولي
- المنتجات المصنعة من الطحين الأسمر، الحبوب الكاملة، الشوفان، نخالة القمح، جنين القمح (الفريكة)
- اللحوم الحمراء (لحم العجل، لحم الضأن)، مرق اللحم، مكعبات مرق اللحم أو الدجاج، الأسماك، اللحم، الدجاج، البقوليات، المورتلدا (الديك الرومي)



الأطعمة المسموحة  
بكميات قليلة

## تحتوي على كمية قليلة من حمض اليوريك

- زبدة الفول السوداني، المكسرات
- البيض، الجبن قليل الدسم، اللبنة قليلة الدسم
- الحليب قليل أو خالي الدسم، الألبان قليلة أو خالية الدسم، القهوة، الشاي، العصائر
- جميع الخضراوات الطازجة والمطبوخة وعصائرها الغير مذكورة في قائمة الأطعمة الممنوعة أو المسموحة بكميات قليلة
- الجيلي، الآيس كريم قليل الدسم



الأطعمة المسموحة

تناول الماء ليصل إلى 2 - 3 لتر (8 - 12 كوب) يومياً للتخلص من الأملاح

**ملاحظة:** هذه الإرشادات مختصرة ويمكن إستشارة أخصائي التغذية لتحديد كمية البروتين و الأغذية المناسبة حسب نسبة إرتفاع الأملاح و حالتك الصحية الخاصة.