



نصائح غذائية لمرضى النقرس

- يجب على مرضى النقرس المحافظة على نظام صحي والمحافظة على الوزن الطبيعي للجسم.
- تناول الطعام القليل في الدهون.
- الإكثار من تناول الحبوب الكاملة كالحبذ الأسمر - الارز الأسمر -
- تناول الخضروات كالبازلاء - الفطر - الزهرة - السبانخ لها تأثير يحمي من النقرس
- تناول الفواكه : الكرز- فراولة - رمان- توت.
- تجنب المحليات الصناعية والفركتوز.
- الطعام العالي في البيورين وحمض اليوريك والطعام العالي في البروتين يزيد من مخاطر النقرس.
- الأطعمة العالية في حمض اليوريك: الخميرة - الطحال - التونة - بذور فول الصويا - الدجاج - السلمون - اللحم.

أطعمة غنية بالبيورين	أطعمة معتدلة البيورين	الأطعمة منخفضة البيورين
اللحوم الحمراء مرق اللحم اللحوم العضوية (الكبد - الكلى -المخ) الأسماك المملحة والمدخنة (السردين -سمك رنجة- سمك القد- الروبيان - تونة- محار- سلمون) المحليات الصناعية الخميرة الدقيق الأبيض البقوليات (العدس - الفاصوليا البيضاء- الفاصوليا الحمراء- الفول)	المأكولات البحرية والسمك الشوفان - النخالة - القمح الدجاج	الخضروات الخضراء والطماطم الفواكه الجبن والبيض المكسرات



نصائح غذائية لمرضى النقرس

- يجب على مرضى النقرس المحافظة على نظام صحي والمحافظة على الوزن الطبيعي للجسم.
- تناول الطعام القليل في الدهون.
- الإكثار من تناول الحبوب الكاملة كالحبذ الأسمر - الارز الأسمر -
- تناول الخضروات كالبازلاء - الفطر - الزهرة - السبانخ لها تأثير يحمي من النقرس
- تناول الفواكه : الكرز- فراولة - رمان- توت.
- تجنب المحليات الصناعية والفركتوز.
- الطعام العالي في البيورين وحمض اليوريك والطعام العالي في البروتين يزيد من مخاطر النقرس
- الأطعمة العالية في حمض اليوريك: الخميرة - الطحال - التونة - بذور فول الصويا - الدجاج - السلمون - اللحم

أطعمة غنية بالبيورين	أطعمة معتدلة البيورين	الأطعمة منخفضة البيورين
اللحوم الحمراء مرق اللحم اللحوم العضوية (الكبد - الكلى -المخ) الأسماك المملحة والمدخنة (السردين -سمك رنجة- سمك القد- الروبيان - تونة- محار- سلمون) المحليات الصناعية الخميرة الدقيق الأبيض البقوليات (العدس - الفاصوليا البيضاء- الفاصوليا الحمراء- الفول)	المأكولات البحرية والسمك الشوفان - النخالة - القمح الدجاج	الخضروات الخضراء والطماطم الفواكه الجبن والبيض المكسرات



نصائح غذائية لمرضى النقرس

- شرب 2-3 لترات من الماء يومياً
- تناول كميات معتدلة من البروتين (المصادر الجيدة من البروتين كالحليب قليل الدسم - زبدة الفول السوداني - البيض)
- استهلاك منتجات الألبان قليلة الدسم يقلل من مخاطر النقرس.
- تناول الكربوهيدرات (الخبز - الحبوب - الأرز - المكرونة - الخضروات - الفواكه)
- تقليل تناول الدهون والابتعاد عن السمن والزبدة .
- الابتعاد عن الحلويات - المقلبات .
- تناول الطعام التالي مرة واحدة في اليوم: اللحم - السمك - الدجاج - الفاصوليا الجافة - البازلاء - الفطر - السبانخ.



نصائح غذائية لمرضى النقرس

- شرب 2-3 لترات من الماء يومياً
- تناول كميات معتدلة من البروتين (المصادر الجيدة من البروتين كالحليب قليل الدسم - زبدة الفول السوداني - البيض)
- استهلاك منتجات الألبان قليلة الدسم يقلل من مخاطر النقرس.
- تناول الكربوهيدرات (الخبز - الحبوب - الأرز - المكرونة - الخضروات - الفواكه)
- تقليل تناول الدهون والابتعاد عن السمن والزبدة .
- الابتعاد عن الحلويات - المقلبات .
- تناول الطعام التالي مرة واحدة في اليوم: اللحم - السمك - الدجاج - الفاصوليا الجافة - البازلاء - الفطر - السبانخ.

