

## Nahrungsmittelauswahl für Patienten mit Kalziumoxalat-Kalziumphosphat-Mischsteinen

	Was ist für Sie nicht empfehlenswert ?	Das ist für Sie empfehlenswert !
<b>Fleisch, Fisch und Wurstwaren:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Innereien (Leber, Nieren, Bries) sind zu meiden</li> <li>● fettes Fleisch und fette Wurstwaren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● insgesamt täglich nicht mehr als 150 g Fleisch- und Wurstwaren</li> <li>● mindestens 2 fleischlose Tage in der Woche einplanen</li> </ul>
<b>Fette und Öle:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Remoulade, Mayonnaise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● vorzugsweise pflanzliche Fette und Öle (z.B. Margarine, Distelöl, Maiskeimöl, Olivenöl, Rapsöl) sparsam verwenden</li> </ul>
<b>Eier:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● fettreiche Eierspeisen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● fettarme Eierspeisen</li> </ul>
<b>Milch und Milchprodukte:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● kalziumreiche Milch und Milchprodukte (z.B. Hart- und Schnittkäse wie Emmentaler, Edamer, Gouda etc.)</li> <li>● hoher Milchkonsum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● kalziumärmere Milchprodukte (Joghurt, Quark, Weich- und Frischkäse) täglich in begrenzter Menge</li> <li>● nicht auf Milchprodukte verzichten</li> </ul>
<b>Gemüse, Salate:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● oxalatreiche Sorten (Spinat, Mangold, Rote Bete, Sauerampfer) meiden</li> <li>● Hülsenfrüchte (Erbsen, weiße Bohnen, Linsen) sind zu meiden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● alle übrigen Gemüse- und Salatarten</li> </ul>
<b>Kartoffeln:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pommes Frites, Bratkartoffeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pellkartoffeln</li> </ul>
<b>Obst:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Rhabarber meiden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● alle übrigen Arten</li> </ul>
<b>Nüsse:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● alle Arten in größeren Mengen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● nur geringe Mengen</li> </ul>
<b>Getreideprodukte (Brot, Teigwaren, Reis):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● weiße Brotsorten</li> <li>● Produkte aus ausgemahlene Mehlen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● bevorzugt Vollkornprodukte</li> </ul>
<b>Zucker, Süßigkeiten:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● alle in größeren Mengen (vor allem Schokolade)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● keine bzw. nur sehr geringe Mengen</li> </ul>
<b>Kochsalz:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fertiggerichte, Konserven meiden</li> <li>● kein Nachsalzen am Tisch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● frische, unverarbeitete Lebensmittel</li> <li>● Tiefkühlkost</li> </ul>
<b>Getränke:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● alkoholische Getränke (auch Bier!)</li> <li>● größere Mengen Kaffee, Zitrus-säfte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mineralwässer (HCO<sub>3</sub><sup>-</sup> unter 500 mg/l)</li> <li>● Nieren-, Blasen-, Früchtetees, verdünnte Zitrus-säfte</li> </ul>
<b>Art der Zubereitung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● fettreich (z.B. fritieren, panieren, in Öl einlegen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● dünsten, dämpfen, kochen, kurz braten, garen</li> </ul>