

## Nahrungsmittelauswahl für Patienten mit Struvit-Steinen

	Was ist für Sie <b>nicht empfehlenswert</b> ?	Was ist für Sie <b>empfehlenswert</b> !
<b>Fleisch, 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>● fettreiche Milch und Milchprodukte (z.B. Sahne, Crème fraîche)</li> <li>● fettreiche Käsesorten (über 45 % Fettgehalt)</li> <li>● Schmelzkäse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● fettarme Milchprodukte (Joghurt, Magerquark)</li> <li>● fettarme Käsesorten (bis 45 % Fettgehalt)</li> </ul>
<b>Gemüse, Salate:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hülsenfrüchte (Erbsen, weiße Bohnen, Linsen)</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>● -</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● alle 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>● geringe Mengen</li> </ul>
<b>Getreideprodukte (Brot, Teigwaren, Reis):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● weiße Brotsorten</li> <li>● Produkte aus ausgemahlener 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● nur geringe Mengen</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 (Bikarbonat <math>\text{HCO}_3^-</math> unter 500 mg/l)</li> <li>● Nieren-, Blasen-, Früchtetee</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>