

Nahrungsmittelauswahl für Patienten mit Zystin-Steinen

	Was ist für Sie nicht empfehlenswert ?	Das ist für Sie empfehlenswert !
Fleisch, Fisch, Geflügel und deren Produkte:	<ul style="list-style-type: none"> alle Arten (vor allem in größeren Mengen) <p>Täglicher Bedarf: 0,8 g Protein je Kilogramm Körpergewicht</p>	<ul style="list-style-type: none"> bei Kindern sollten zur Sicherung der Eisen- und Jodversorgung 2 - 3 Fleisch- oder Fischmahlzeiten pro Woche eingeplant werden
Fette und Öle:	<ul style="list-style-type: none"> größere Mengen von Butter, Schweineschmalz, Kokos- und Palmfett, Remoulade, Mayonnaise 	<ul style="list-style-type: none"> vorzugsweise pflanzliche Fette und Öle (z.B. Margarine, Distelöl, Maiskeimöl, Olivenöl, Rapsöl) sparsam verwenden
Eier:	<ul style="list-style-type: none"> fetteiche Eierspeisen 	<ul style="list-style-type: none"> gelegentlich kleinere Mengen
Milch und Milchprodukte:	<ul style="list-style-type: none"> Frischkäse, Camembert, Schnittkäse (nur kleine Mengen) 	<ul style="list-style-type: none"> Milch, Joghurt, Buttermilch, Quark
Gemüse, Salate:	<ul style="list-style-type: none"> Hülsenfrüchte (Erbsen, weiße Bohnen, Linsen) und Sojabohnen sind zu meiden 	<ul style="list-style-type: none"> alle übrigen Gemüse- und Salatarten in größeren Mengen
Kartoffeln:	<ul style="list-style-type: none"> Pommes Frites, Bratkartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> Pellkartoffeln
Obst:	<ul style="list-style-type: none"> - 	<ul style="list-style-type: none"> alle Arten
Nüsse:	<ul style="list-style-type: none"> alle Arten in größeren Mengen 	<ul style="list-style-type: none"> geringe Mengen
Getreideprodukte (Brot, Teigwaren, Reis):	<ul style="list-style-type: none"> Haferflocken, Corn Flakes, Reis und Teigwaren in größeren Mengen 	<ul style="list-style-type: none"> bevorzugt Vollkornprodukte
Zucker, Süßigkeiten:	<ul style="list-style-type: none"> alle in größeren Mengen 	<ul style="list-style-type: none"> geringe Mengen
Kochsalz:	<ul style="list-style-type: none"> Fertiggerichte, Konserven meiden kein Nachsalzen am Tisch 	<ul style="list-style-type: none"> frische, unverarbeitete Lebensmittel Tiefkühlkost
Getränke:	<ul style="list-style-type: none"> alkoholische Getränke (auch Bier!) größere Mengen Kaffee 	<ul style="list-style-type: none"> Mineralwässer (HCO_3^- über 1500 mg/l) Nieren-, Blasen-, Früchtetees, verdünnte Zitrusäfte
Art der Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> fettreich (z.B. fritieren, panieren, in Öl einlegen) 	<ul style="list-style-type: none"> dünsten, dämpfen, kochen, kurz braten, garen