

Nahrungsmittelauswahl für Patienten mit Kalziumoxalat-Steinen

	Was ist für Sie nicht empfehlenswert ?	Was ist für Sie empfehlenswert !
Fleisch, Fisch und Wurstwaren:	<ul style="list-style-type: none"> ● Innereien (Leber, Nieren, Bries) sind zu meiden ● fettes Fleisch, fetter Fisch, fette Wurstwaren 	<ul style="list-style-type: none"> ● insgesamt täglich nicht mehr als 150 g Fleisch- und Wurstwaren ● mindestens 2 fleischlose Tage in der Woche einplanen
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"> ● fettreiche Eierspeisen 	<ul style="list-style-type: none"> ● fettarme Eierspeisen
Milch und Milchprodukte:	<ul style="list-style-type: none"> ● kalziumreiche Milchprodukte (Hart- und Schnittkäse wie Emmentaler, Gouda etc.) in größeren Mengen ● hoher Milchkonsum 	<ul style="list-style-type: none"> ● kalziumarme Milchprodukte (Joghurt, Quark, Weich- und Frischkäse) täglich in begrenzter Menge ● nicht auf Milchprodukte verzichten
Gemüse, Salate:	<ul style="list-style-type: none"> ● oxalatreiche Sorten (Spinat, Mangold, Rote Bete, Sauerampfer) meiden 	<ul style="list-style-type: none"> ● alle übrigen Gemüse- und Salatarten
Kartoffeln:	<ul style="list-style-type: none"> ● Pommes Frites, Bratkartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pellkartoffeln
Obst:	<ul style="list-style-type: none"> ● Rhabarber meiden 	<ul style="list-style-type: none"> ● alle übrigen Arten
Nüsse:	<ul style="list-style-type: none"> ● alle Arten in größeren Mengen 	<ul style="list-style-type: none"> ● nur geringe Mengen
Getreideprodukte (Brot-, Teigwaren, Reis):	<ul style="list-style-type: none"> ● weiße Brotsorten ● Produkte aus ausgemahlene Mehlen 	<ul style="list-style-type: none"> ● bevorzugt Vollkornprodukte
Zucker, Süßigkeiten:	<ul style="list-style-type: none"> ● alle in größeren Mengen (vor allem Schokolade) 	<ul style="list-style-type: none"> ● keine bzw. nur sehr 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!) ● schwarzer Tee, größere Mengen Kaffee 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mineralwässer (HCO_3^- über 1500 mg/l) ● Nieren-, Blasen-, Früchtetee, verdünnte Zitrus-säfte
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