

Nahrungsmittelauswahl für Patienten mit Struvit-Steinen

| | Was ist für Sie nicht empfehlenswert ? | Was ist für Sie empfehlenswert ! |
|--|---|--|
| Fleisch, und Wurstwaren: | <ul style="list-style-type: none"> ● Innereien (Leber, Nieren, Bries) sind zu meiden ● fettes Fleisch und 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"> ● fettreiche Milch und Milchprodukte (z.B. Sahne, Crème fraîche) ● fettreiche Käsesorten (über 45 % Fettgehalt) ● Schmelzkäse | <ul style="list-style-type: none"> ● fettarme Milchprodukte (Joghurt, Magerquark) ● fettarme Käsesorten (bis 45 % Fettgehalt) |
| Gemüse, Salate: | <ul style="list-style-type: none"> ● Hülsenfrüchte (Erbsen, weiße Bohnen, Linsen) | <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"> ● - | <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"> ● weiße Brotsorten ● Produkte aus ausgemahlener Mehlen | <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"> ● nur geringe Mengen |
| Getränke: | <ul style="list-style-type: none"> ● alkoholische Getränke (auch Bier!) ● größere Mengen Kaffee, Zitrus-säfte | <ul style="list-style-type: none"> ● Mineralwässer (Bikarbonat HCO_3^- unter 500 mg/l) ● Nieren-, Blasen-, Früchtetee |
| 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 |