

## Nahrungsmittelauswahl für Patienten mit Zystin-Steinen

	Was ist für Sie <b>nicht empfehlenswert</b> ?	Das ist für Sie <b>empfehlenswert</b> !
<b>Fleisch, Fisch, Geflügel und deren Produkte:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>alle Arten (vor allem in größeren Mengen)</li> <li>Täglicher Bedarf: 0,8 g Protein je Kilogramm Körpergewicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>bei Kindern sollten zur Sicherung der Eisen- und Jodversorgung 2 - 3 Fleisch- oder Fischmahlzeiten pro Woche eingeplant werden</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>fetteiche Eierspeisen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gelegentlich kleinere Mengen</li> </ul>
<b>Milch und Milchprodukte:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frischkäse, Camembert, Schnittkäse (nur kleine Mengen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Milch, Joghurt, Buttermilch, Quark</li> </ul>
<b>Gemüse, Salate:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hülsenfrüchte (Erbsen, weiße Bohnen, Linsen) und Sojabohnen sind zu meiden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>alle übrigen Gemüse- und Salatarten in größeren Mengen</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>Haferflocken, Corn Flakes, Reis und Teigwaren in größeren Mengen</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>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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mineralwässer (<math>\text{HCO}_3^-</math> über 1500 mg/l)</li> <li>Nieren-, Blasen-, Früchtetees, verdünnte Zitrusäfte</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>