



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

# حمية داء النقرس

## Gout Diet

## ماهو علاج النقرس ؟

- فقدان الوزن تدريجيًا يمكن أن يساعد على خفض مستويات حمض اليوريك, تجنب الحميات قليلة السعرات أو الحميات المعتمدة على نسبة عالية من البروتين لإنقاص الوزن.
- شرب 8-16 أكواب من الماء يوميًا.

- **في مرحلة ظهور الأعراض :** حاول اتباع نظام غذائي محدود بالمصادر الحيوانية ( مرفق جداول في الصفحات التالية ) , تناول كميات معتدلة من البروتين (المصادر التي ينصح بها: منتجات الحليب قليلة/ خالية الدسم , البيض , و زبدة المكسرات) و احرص على الحد من تناول السمك , اللحم , والدجاج لـ 6 أونصات / اليوم.

- **في مرحلة الإستشفاء:** اتباع نظام غذائي صحي منخفض الدهون مع كميات معتدلة من البروتين سيساعد في تخفيف أعراض النقرس.

## محتوى البيورين في الأطعمة

<b>عالية في البيورين</b> حاول تجنبها , لا يوجد طعام ممنوع تمام.	<b>معتدلة في البيورين</b> احرص على الإلتزام بالكميات المحددة بالأسفل	<b>منخفضة في البيورين</b> تناولها بأي كمية	<b>المجموعة الغذائية</b>
المشروبات الكحولية.		الماء ,العصير, المشروبات الغازية ,الشاي ,القهوة والكاكاو	<b>المشروبات</b> 
	الشوفان (لا تأكل أكثر من 2/3 كوب غير مطبوخ، يومياً)، نخالة القمح، جنين القمح (لا تأكل أكثر من 1/4 كوب من الحبوب الجافة، يومياً).	الخبز والمعكرونة والأرز والكعك، الخبز المصنوع من دقيق الذرة، الفشار.	<b>الخبز والحبوب</b> 

## محتوى البيورين في الأطعمة

عالية في البيورين حاول تجنبها , لا يوجد طعام ممنوع تمام.	معتدلة في البيورين احرص على الالتزام بالكميات المحددة بالأسفل	منخفضة في البيورين تناولها بأي كمية	المجموعة الغذائية
		الملح والبهارات والزيتون والمخللات والمكّهات والخل.	<b>التوابل</b> 
		جميع منتجات الألبان (يفضل الأنواع قليلة الدسم أو منزوعة الدسم).	<b>الحليب والألبان</b> 
الصلصات المصنوعة من اللحوم.		جميع الأنواع ما عدا الصلصات المصنوعة من اللحوم.	<b>الدهون</b> 

## محتوى البيورين في الأطعمة

<b>عالية في البيورين</b> حاول تجنبها , لا يوجد طعام ممنوع تمام.	<b>معتدلة في البيورين</b> احرص على الإلتزام بالكميات المحددة بالأسفل	<b>منخفضة في البيورين</b> تناولها بأي كمية	<b>المجموعة الغذائية</b>
	الحساء أو المرق المصنوع أو المطبوخ من اللحوم أو الأسماك.	المطبوخ من دون اللحوم.	<b>الحساء</b> 
		الكل	<b>الفاكهة</b> 
	الهليون، القرنبيط، السبانخ، الفطر، البازلاء الخضراء احرص على ألا تتجاوز أكثر من ½ كوب من هذه الخضروات يوميًا).	جميع الخضروات باستثناء المعتدلة في البيورين.	<b>الخضروات</b> 
الخميرة ومستخلصاتها (عادة تؤخذ كمكملات غذائية)		السكر والحلويات والجيلاتين.	<b>أخرى</b> 

## محتوى البيورين في الأطعمة

عالية في البيورين حاول تجنبها , لا يوجد طعام ممنوع تمام.	معتدلة في البيورين احرص على الإلتزام بالكميات المحددة بالأسفل	منخفضة في البيورين تناولها بأي كمية	المجموعة الغذائية
سمك السردين , التونة , بلح البحر , الإسكالوب , السالمون المرقط (احرص على إزالة الجلد من السمك) , اللحم المقعد , لحوم الأعضاء الحيوانية ( مثل الكبد , الكلى والكرشة) , و لحم الوز.	اللحوم , ولحوم الدواجن (مثل الدجاج). سرطان البحر ( القيقب) , كركند (اللوبستر) , المحار , والربيان ( احرص على الحد من تناولها من حصة إلى حصتن باليوم - الحصة = ٣-٢ أونصة - ). الفاصوليا المجففة , البازلاء , العدس ( احرص على الحد من تناولها إلى كوب مطبوخ باليوم).	البيض , المكسرات, زبدة الفول السوداني	البروتينات 

## **المصادر والمراجع:**

Academy of Nutrition and Dietetics  
nutrition care manual 2021 – 2022  
جميع الصور المستخدمة من موقع Canva.com

## **الإعداد والتدقيق:**

تم اعداد و مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل أخصائيين قسم التغذية العلاجية  
بمستشفى الملك فهد الجامعي .

**قسم التغذية العلاجية**  
**وحدة التوعية الصحية**  
**IAU-22-114**



**جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل**  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

**مستشفى الملك فهد الجامعي**  
King Fahad Hospital The University