



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



النظام الغذائي قليل البيورين

Low Purine Diet

البيورينات موجودة في العديد من الأطعمة، خاصةً الأحشاء (مثل الكبد والكلى)، والأسماك مثل سمك الأنشوفة، والماكريل، والسردين.

تشكل البيورينات حوالي 15% من حمض اليوريك الموجود في الجسم.

ارتفاع حمض اليوريك يمكن أن يؤدي إلى مشاكل مثل:

- حصوات الكلى
- النقرس

لهذا السبب، يُوصى بالنظام الغذائي قليل البيورين للأشخاص المصابين بحصوات الكلى، النقرس، وأحياناً للأشخاص الذين خضعوا لزراعة أعضاء.

تعليمات هامة:



- **تجنّب** الأطعمة عالية البيورين (انظر القوائم أدناه).
- **قلّل** اللحوم إلى حوالي 90 غرام (3 أونصات) لكل وجبة.
- **قلّل** من الأطعمة الغنية بالدهون مثل الصلصات الدسمة،
الآيس كريم، الأطعمة المقلية. (الدهون تحتجز حمض
اليوريك في الكلى).
- **تناول** كمية كافية من **الكربوهيدرات**، فهي تساعد الجسم
على التخلص من حمض اليوريك الزائد.
- إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، أنقص وزنك تدريجيًا (لأن
فقدان الوزن السريع قد يزيد من حمض اليوريك).
- **اشرب** 12-8 كوب سوائل يوميًا لتقليل تكوّن حصوات
الكلى.
- **تجنّب** تناول خميرة الخبز أو خميرة البيرة كمكمل غذائي.



الخبز، الحبوب، الأرز، والمعكرونة (٦-١١ حصص/اليوم).



النوع	أمثلة	الملاحظات
 مسموح	خبز أبيض أو مدعم، معكرونة، أرز، بطاطس، حبوب مدعمة	يمكن تناولها يوميًا
 باعتدال	خبز الحبوب الكاملة، الشوفان، جنين القمح، النخالة	حتى مرتين بالأسبوع
 منوع	بان كيك، توست فرنسي، بسكويت، مافن، بطاطس مقلية	عالية بالدهون أو البيورين

الفواكه (٢-٤ حصص/اليوم)



النوع	أمثلة	الملاحظات
 مسموح	جميع الفواكه الطازجة والمجمدة والعصائر	لا قيود
 باعتدال	أفوكادو	لأنه غني بالدهون

الحليب ومشتقاته (٢ حصص/اليوم)



النوع	أمثلة	الملاحظات
✓ مسموح	حليب خالي أو قليل الدسم، زبادي قليل الدسم	خيار صحي يومي
✗ ممنوع	حليب كامل الدسم، كريمة، قشطة حامضة	غنية بالدهون وتزيد حمض اليوريك

الخضروات (٣ حصص/اليوم)



النوع	أمثلة	الملاحظات
✓ مسموح	أغلب الخضروات	آمنة
> باعتدال	فطر، بازلاء جافة، فاصوليا، سبانخ، هليون، قرنبيط	حتى مرتين بالأسبوع
✗ ممنوع	خضار مطبوخة بطرق عالية الدهون (مقلية، كريمية).	تزيد الحمل على الكلى

اللحوم، الدواجن، الأسماك، البيض، البقوليات، الأجبان



النوع	أمثلة	الملاحظات
<div>✓</div> مسموح	لحم بقري، دجاج، غنم، سمك معتدل، بيض، زبدة فول سوداني، مكسرات، جبن قليل الدسم	60-90 غ/وجبة
<div>></div> باعتدال	بقوليات (عدس، بازلاء، فاصوليا)	مرتين بالأسبوع فقط
<div>×</div> ممنوع	كبد، كلى، دماغ، قلب، غدة زعترية، أنشوفة، سردين، مأكريل، رنجة، محار، بلح البحر، مرق اللحم، بط، أوز	غنية جدًا بالبيورين



الدهون، المنكهات، والمشروبات



النوع	أمثلة	الملاحظات
 مسموح	ملح، أعشاب، بهارات، مشروبات غازية، قهوة، كاكاو، شاي، شوربة خضار أو شوربة حليب قليل الدسم	آمنة
 باعتدال	زبدة، زيت، مايونيز	حتى ٣ ملاعق صغيرة يوميًا
 ممنوع	مرق اللحم، خميرة الخباز أو البيرة، الشوربات القائمة على المرق (بويون، كونسوميه)	تزيد حمض اليوريك

الوجبات الخفيفة والحلويات



النوع	أمثلة	الملاحظات
 مسموح	جيلي (جيلاتين)، آيس ميلك، بسكويت فانيلا، كيك إسفنجي، زيادي مجمد قليل الدسم	مناسبة
 ممنوع	آيس كريم عادي، كوكيز، كيك دسم، فطائر، دونات، شوكولاتة، فطيرة اللحم المفروم.	عالية الدهون والبيورين

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية للكبار