



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 اللحشاء (مثل الكبد والكلب)، والأسماك مثل سمك الأنسوفة، والماكريل، والسردين.

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

ارتفاع حمض اليوريك يمكن أن يؤدي إلى مشاكل مثل:

- حصوات الكلب
- النقرس

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

## تعليمات هامة:

- **تجنب** الأطعمة عالية البيورين (انظر القوائم أدناه).
- **قلل** اللحوم إلى حوالي 90 غرام (3 أونصات) لكل وجبة.
- **قلل** من الأطعمة الغنية بالدهون مثل الصلصات الدسمة، التايس كريم، الأطعمة المقلية. (الدهون تحتاج حمض البيوريك في الكلي).
- **تناول** كمية كافية من الكربوهيدرات، فهي تساعد الجسم على التخلص من حمض البيوريك الزائد.
- إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، أنقص وزنك تدريجياً (لأن فقدان الوزن السريع قد يزيد من حمض البيوريك).
- **اشرب** 8-12 كوب سوائل يومياً لتقليل تكّون حصوات الكلي.
- **تجنب** تناول خميرة الخبز أو خميرة البيرة كمكمل غذائي.

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



النوع	أمثلة	الملحوظات
مسموح ✓	خبز أبيض أو مدعم، معكرونة، أرز، بطاطس، حبوب مدعمة	يمكن تناولها يومياً
باعتدال >	خبز الحبوب الكاملة، الشوفان، جنين القمح، النذالة	حتى مرتين بالأسبوع
ممنوع ✗	بان كيك، توست فرنسي، بسكويت، مافن، بطاطس مقلية	عالية بالدهون أو البيورين

الفواكه (٤-٤ حصص/اليوم)



النوع	أمثلة	الملحوظات
مسموح ✓	جميع الفواكه الطازجة والمجمدة والعصائر	لا قيود
باعتدال >	أفوكادو	لأنه غني بالدهون

## الحليب ومشتقاته (٢ حصص/اليوم)



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

## الخضروات (٣ حصص/اليوم)



الملحوظات	أمثلة	النوع
آمنة	أغلب الخضروات	✓ مسموح
فطر، بازيلاء جافة، فاصوليا، سبانخ، هليون، قرنبيط	فطر، بازيلاء جافة، فاصوليا، سبانخ، هليون، قرنبيط	> باعتدال
تزيد الحمل على الكتل	خضار مطبوخة بطرق عالية الدهون (مقلية، كريمية).	✗ ممنوع

## اللحوم، الدواجن، الأسماك، البيض، البقوليات، الأجبان



النوع	أمثلة	الملحوظات
مسموح	لحم بقرى، دجاج، غنم، سمك معتدل، بيض، زبدة فول سوداني، مكسرات، جبن قليل الدسم	90–60 غ/وجبة
باعتدال	بقوليات (عدس، بازيلاء، فاصولياء)	مرتين بالأسبوع فقط
ممنوع	كبد، كلوي، دماغ، قلب، غدة زعترية، أنسوفة، سردين، ماكريل، رنجة، محار، بلح البحر، مرق اللحم، بط، أوز	غنية جدًا بالبيورين

## الدهون، المنكهات، والمشروبات



الملحوظات	أمثلة	النوع
آمنة	ملح، أعشاب، بهارات، مشروبات غازية، قهوة، كاكاو، شاي، شوربة خضار أو شوربة حليب قليل الدسم	✓ مسموح
حتى ٣ ملاعق صغيرة يومياً	زيادة، زيت، مايونيز	> باعتدال
تزيد حمض اليوريك	مرق اللحم، خميرة الخبز أو البيرة، الشوربات القائمة على المرق (بويون، كونسوميه)	✗ ممنوع

## الوجبات الخفيفة والحلويات



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

# لأن الوعي وقاية

إدارة التغذيف الصحي

قسم التغذية العلاجية للكبار