



ΜΑΤΖΙΡΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ

Εξειδικευθείς στη Μαγνητική Καρδιάς και την Καρδιο-ογκολογία
στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Ζυρίχης

ΔΙΑΙΤΑ ΟΥΡΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΑΝΕΤΑ

ΟΜΑΔΑ 1

- Ψωμί, ζυμαρικά, πατάτες, ρύζι, λαχανικά (εκτός αυτών της ομάδας 2)
- Χορτόσουπες, τουρσιά, ελιές, μπαχαρικά, καρκεύματα, ξύδι
- Γαλακτοκομικά (γάλα, γιαούρτι, τυρί) με χαμηλά λιπαρά, αυγά, μέλι
- Φρούτα, χυμοί φρούτων

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΜΕ ΜΕΤΡΟ

ΟΜΑΔΑ 2

- Ελαιόλαδο, βούτυρο, μαργαρίνη, μαγιονέζα, ζάχαρη, γλυκά, παγωτό, ζελέ, μαρμελάδα, ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα
- Κρέας 90 - 120 γραμ./μερίδα (μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κατσίκι, πουλερικά)
- Ψάρια (εκτός των απαγορευμένων)
- Σπαράγγια, σπανάκι, φασόλια, φακές, αρακάς, κουκιά, μανιτάρια, ντομάτα, κουνουπίδι
- Καφές, κακάο, τσάι, ανθρακούχα αναψυκτικά

ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΠΑΣΗ ΘΥΣΙΑ

ΟΜΑΔΑ 3

- Συκώτι, σπλήνα, νεφρά, γλυκάδια, μυαλά, τηγανητές πατάτες
- Σούπες κρέατος, ψαριού, κοτόπουλου και σάλτσα από κρέας
- Αντζούγιες, σαρδέλες, ρέγγα, σκουμπρί, αυγοτάραχο, χτένια, μύδια
- Κυνήγι, πέρδικα, χήνα
- Ζύμες, αμύγδαλα

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Σταδιακή απώλεια του περιττού βάρους (Η ταχεία απώλεια πρέπει να αποφεύγεται)
- Η πρόσληψη υγρών να ξεπερνά τα 12 ποτήρια την ημέρα
- Να αποφεύγονται τα οινοπνευματώδη ποτά (μπύρα, κρασί)
- Να αποφεύγονται τα μεγάλα γεύματα, ιδιαίτερα το βράδυ
- Δίαιτα χαμηλή σε λίπη και μέτρια πρόσληψη πρωτεϊνών

Ελέγξτε με το γιατρό σας τη διαίτα όπως και τη φαρμακευτική αγωγή