



P.O. Box: 48577, DUBAI, U.A.E.
Tel: 04 267 8888, Fax: 04 267 8855
P.O. Box: 457, SHARJAH, U.A.E.
Tel: 06 505 8888, Fax: 06 505 9090
E-mail: info@zulekhahospital.com • Website: www.zulekhahospital.com

مركز مستشفى زليخة
مكتب 48577 دبي، الإمارات العربية المتحدة
هاتف: 04 267 8888، فاكس: 04 267 8855
مركز مستشفى زليخة
مكتب 457 الشارقة، الإمارات العربية المتحدة
هاتف: 06 505 8888، فاكس: 06 505 9090

**AVOID THESE
FOOD IN GOUT**



High-purine foods that may increase the risk of gout

- All meats, especially organ meats
- Meat extract and gravies
- Seafood, especially sardines and anchovies
- Yeast and Yeast Extracts
- Beans, peas and lentils
- Spinach and asparagus
- Cauliflower
- Mushrooms.

تجنب هذه الأطعمة في النقرس (داء المفاصل)

عالية البيورين ، وخصوصا الأطعمة التي قد تزيد من خطر الإصابة بمرض النقرس (داء المفاصل)

جميع اللحوم ، واللحوم وخاصة الجهاز

استخراج اللحوم والمرق

الأكلات البحرية، ولا سيما السردين والأنشوجة

الخميرة والخميرة مقتطعات

الفاول والباللاء والعدس

السبانخ والهليون

قرنبيط

عش الغراب

د0سيد عدنان احمد