



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  
مكتب 457، الشارقة، الإمارات العربية المتحدة  
مكتب 505 8888، الفاكس: 505 9090، دبي، الإمارات العربية المتحدة  
البريد الإلكتروني: info@zulekhahospital.com • الموقع الإلكتروني: www.zulekhahospital.com

**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 مقتطفات**

**الفاول والباللاء والعدس**

**السبانخ والهلبيون**

**قرنبيط**

**عش الغراب**

**د0سيد عدنان احمد**