Sprievodca oxalátmi

OBSAH OXALÁTOV	VYSOKÝ	STREDNÝ	NÍZKY
Škroby Obilniny Strukoviny	⊘ maniok (tapiok, cassava) Všetky obilniny a pseudoobilniny najmä ⊘ pšenica ⊘ pohánka ⊘ amarant ⊘ kukurica Všetky strukoviny a najmä ⊘ fazuľa ⊘ sója a výrobky	šošovica	
Zelenina	⊘ rebarbora ⊘ mangold ⊘ špenát ⊘ okra ⊘ červená repa ⊘ kvaka ⊘ zemiaky (všetky druhy) ⊘ paradajky ⊘ zeler varený ⊘ špargľa	☐ kel ružičkový ☐ kel listový ☐ kel hlávkový ☐ surový zeler ☐ mrkva ☐ baklažán	✓ brokolica ✓ kapusta ✓ jarná cibuľka ✓ cibuľa ✓ huby ✓ ľadový šalát ✓ bok choy ✓ romanesco ✓ reďkev (všetky druhy) ✓ tekvice (všetky druhy ✓ cuketa ✓ uhorka
Ovocie	⊘ olivy ⊘ avokádo ⊘ kiwi ⊘ figy ⊘ maliny ⊘ pomaranč ⊘ grapefruit ⊘ ďatle ⊘ tengerinky ⊘ karambola ⊘ goji	☐ ostružiny ☐ čučoriedky ☐ ananás ☐ čerešne ☐ hrušky ☐ banán ☐ egreš ☐ ríbezle	✓ melón (všetky druhy) ✓ slivky ✓ mango ✓ hrozno ✓ jablko ✓ marhuľa
Fermentované potraviny	⊘ kombucha		✓ kvasená kapusta ✓ jablčný ocot

Orechy Jadrá Semiačka	⃠ chia ⃠ mak ⃠ konope ⃠ sezam + výrobky ⃠ všetky druhy orechov a masiel z nich	☐ tekvicové	✓ ľanové
Bylinky Korenie	⃠ kurkuma ⃠ rasca ⃠ coriander ⃠ škorica ⃠ klinček ⃠ fenikel ⃠ aníz ⃠ zázvor sušený ⃠ chilli	☐ cardamón ☐ paprika ☐ čierne korenie ☐ cayenské korenie ☐ jalapeno ☐ serrano	✓ horčica ✓ čerstvý zázvor ✓ bazalka ✓ biele korenie ✓ cesnak
Doplnky Pochutiny	⃠ kakao ⃠ čokoláda ⃠ karob ⃠ stévia ⃠ ostropestrec ⃠ vit C ⃠ čaj čierny a zelený		

✔ Mäso, vajcia, ryby, rastlinné a živočíšne tuky majú zanedbateľný obsah oxalátov.

⃠ Mlieko a mliečne výrobky od cicavcov obsahujú rovnako zanedbateľnú časť oxalátov. Pri chorobách sprevádzaných zápalom je lepšie ich úplne vylúčiť.

⃠V tabuľke sú zapísané základné suroviny. Všetky výrobky z vysokooxalátových surovín obsahujú rovnako vysoký podiel oxalátov. Napríklad:

- sója, tiaž sem patria výrobky ako múka, tofu, tempeh, proteín, jogurt, ...
- obilniny, patria sem aj všetky bezlepkové (pšenica, raž, jačmeň, ryža, ovos, pšeno, kukurica, pohánka, amarant) a k nim samozrejme výrobky: pečivo, cestoviny ,...

POZN: Zoznam je vytvorený z najčastejšie používaných potravín. V prípade, že potrebujete podrobné informácie aj s konkrétnymi hodnotami, navštívte stránku Harward.edu>>