

Sprievodca oxalátmi

OBSAH OXALÁTOV	VYSOKÝ	STREDNÝ	NÍZKY
Škroby Obilniny Strukoviny	⊗ maniok (tapiok, cassava) ⊗ konjak ⊗ taro - 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 ✓ red'kev (všetky druhy) ✓ tekvice (všetky druhy) ✓ cuketa ✓ uhorka
Ovocie	⊗ olivy ⊗ avokádo ⊗ kiwi ⊗ figy ⊗ maliny ⊗ pomaranč ⊗ grapefruit ⊗ d'atle ⊗ 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
Doplňky 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, tiah 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 Harvard.edu](http://www.harvard.edu)>>