МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ГУ «Слуцкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

ДИЕТА ПРИ ОКСАЛАТАХ

Оксалаты. Часто появляются, когда в организме нарушен обмен щавелевой кислоты, что может привести к появлению камней в почках и мочевыводящих путях.

Разрешается:

- супы на разрешённых овощах и фруктах;
- жиры: растительное масло;
- мясо: не более 150 г в сутки, рыба: не более 150 г в сутки, птица: в отварном виде. Употреблять в первую половину дня;
- молоко, молочные продукты (ограничить в период обострения);
- хлеб: пшеничный, ржаной, изделия из муки грубого помола с пшеничными отрубями;
- продукты, богатые витамином В6: пшено, гречка, перловка, ячневая крупа;
- продукты богатые магнием: бананы, пшеничные отруби, овсянка, морская капуста, чернослив, пшено;
- разнообразные овощи, богатые растительной клетчаткой и пектинами: картофель, белокочанная капуста, брюссельская капуста, цветная капуста, баклажаны, огурцы, салат;
- различные фрукты, помогающие выведению оксалатов из мочевых путей: кизил, груши, яблоки (кроме антоновки), айва, слива, персики, абрикосы, все бахчевые культуры (арбузы, дыни, кабачки, патиссоны, тыквы);
- напитки: некрепкий чай, некрепкий кофе с молоком, компот из сухофруктов, пшеничных отрубей, морсы, слабощелочные слабоминерализованные минеральные воды

Ограничивается:

- говядина, курица;
- яйца в любой обработке;
- треска;
- жиры: сливочное масло;
- помидоры, лук, морковь, кукуруза, черника, чёрная смородина, земляника, клубника, крыжовник, антоновские яблоки, цикорий.

Запрещается:

- изделия из сдобного теста, проросшая пшеница;
- наваристые мясные и грибные супы и бульоны (а также из рыбы и птицы);
- продукты, содержащие желатин (студни, заливные и т. д.);
- субпродукты (печень, почки, язык);
- солёная рыба, икра, консервы, копчености;
- всё, что содержит в большом количестве щавелевую кислоту и витамин С: бобовые, свёкла, редька, редис, портулак, ревень, шпинат, щавель, петрушка, укроп, цитрусовые, инжир;
- сыр, творог;
- жирные продукты;
- все соленья, копчёности, маринады, пряности, острые приправы и блюда (перец, горчица, хрен);
- крепкий чай, кофе, какао, шоколад, хлебный квас;
- конфеты, варенье, кондитерские изделия.

На время диеты рекомендуется снизить потребление поваренной соли и углеводов, а также добавить поливитаминные препараты. Желательно включить в рацион как можно больше разрешённых овощей и фруктов — природных источников витаминов. Можно отваривать плоды шиповника и включать в меню овощные и фруктовые соки (если нет противопоказаний).

Калорийность рациона на один день составляет примерно 3500 ккал.

Режим питания должен быть дробным — до шести раз с обильным количеством выпиваемой жидкости (при отсутствии противопоказаний), составляющей до 2,5 литров в сутки.