

Памятка

ДИЕТА ПРИ КАМНЯХ МОЧЕВОЙ КИСЛОТЫ И УРАТАХ

Ураты. Образуются при высокой концентрации мочевой кислоты. Это единственные камни, которые легко растворить

Разрешается:

- подсушенный чёрный и белый хлеб (вчерашней выпечки);
- молоко и продукты на его основе (творог, несолёный сыр, сметана, йогурт, ряженка, простокваша);
- вегетарианские супы с разрешёнными овощами;
- различные крупы;
- жиры: сливочное и растительное масло;
- овощи: любые, кроме бобовых;
- сладкие фрукты (малина, земляника, клубника и т. п.), орехи;
- продукты богатые магнием: курага, чернослив, морская капуста, пшеничные отруби;
- напитки: чай с лимоном, молоком; некрепкий кофе с молоком; фруктовые и овощные соки, морсы, квас; отвары шиповника, пшеничных отрубей, сухофруктов.

Ограничивается:

- изделия из сдобного теста;
- горох, бобы;
- нежирные сорта мяса (говядина, курица, кролик) до 3-х раз в неделю в отварном или запечённом виде;
- треска, судак, щука;
- грибы.

Запрещается:

- все субпродукты (почки, печень, мозги, сердце, желудок), а также мясо молодняка (телятина, ягнятина, цыплята, поросята и т. п.), солёная рыба, икра;
- мясные, грибные и рыбные наваристые бульоны;
- жаренная, копчёная и солёная пища (колбасы, сосиски, солёные сыры);
- жиры: говяжий, бараний и кулинарный жиры;
- овощи солёные и маринованные, бобовые;
- шоколад, кофе, какао, крепкий чай, газированные напитки;
- алкогольные и слабоалкогольные напитки.

Калорийность рациона на один день составляет до 3500 ккал, суточное количество белков — 100 граммов, углеводов — до 500-550 граммов, жиров — 70 граммов.

Режим питания должен быть дробным — 4-6 раз в день. В промежутках и натошак обязательно принимать жидкость до 2,5-3-х литров жидкости в сутки (преимущественно фруктовые и овощные соки). Температура пищи обычная, исключить очень холодные блюда.