



г. Днепр,
ул.Шолом-Алейхема,4/26
(050)900-76-61
(096)551-75-65
www.jmc.org.ua

ДИЕТА ПРИ ПОДАГРЕ

Показания:

- подагра;
- мочекаменной болезни с камнями-уратами.

Режим питания: 4-5 раз в день

Срок назначения: длительный

Продукты:

Продукты	Рекомендовано	Исключить
Хлеб и выпечка	<ul style="list-style-type: none">• Пшеничный и ржаной хлеб, из муки 1-го и 2-го сорта.• Различные выпечные изделия, в том числе с включением молотых отрубей	<ul style="list-style-type: none">• Сдоба• Слойки
Первые блюда	<ul style="list-style-type: none">• Вегетарианские: борщ, щи, овощные, картофельные, с добавлением круп, холодные (окрошка, свекольник), молочные, фруктовые.	<ul style="list-style-type: none">• Мясные, рыбные и грибные бульоны, из щавеля, шпината, бобовых
Мясо и рыба	<ul style="list-style-type: none">• Нежирные виды и сорта мяса и рыбы в отварном виде.	<ul style="list-style-type: none">• Печень, почки, язык, мозги, мясо молодых животных и птиц• Колбасы• Копчености• Соленая рыба

		<ul style="list-style-type: none"> • Мясные и рыбные консервы, икра
Крупы и каши	<ul style="list-style-type: none"> • Любые блюда 	<ul style="list-style-type: none"> • Бобовые
Молочные продукты	<ul style="list-style-type: none"> • Молоко • Кисломолочные напитки • Творог и блюда из него, • Сметана, • Сыр 	<ul style="list-style-type: none"> • Соленые сыры
Овощи и зелень	<ul style="list-style-type: none"> • В повышенном количестве, сырые и в любой кулинарной обработке. • Блюда из картофеля. • Ограниченно соленые и маринованные 	<ul style="list-style-type: none"> • Грибы • Свежие стручки бобовых, шпинат, щавель, ревень • Капуста, редис
Фрукты	<ul style="list-style-type: none"> • В повышенном количестве фрукты и ягоды, свежие и при любой кулинарной обработке. • Сухофрукты 	<ul style="list-style-type: none"> • Инжир • Малина • Клюква
Сладости	<ul style="list-style-type: none"> • Мармелад, пастила, не шоколадные конфеты, варенье, мед, меренги • Кремы и кисели молочные 	<ul style="list-style-type: none"> • Шоколад
Напитки	<ul style="list-style-type: none"> • Чай с лимоном, молоком • Кофе некрепкий с молоком • Соки фруктов, ягод и овощей, морсы, вода с соками • Квас • Отвары шиповника, пшеничных отрубей, сухофруктов 	<ul style="list-style-type: none"> • Какао • Крепкие чай и кофе • Пиво, все спиртные напитки
Яйца	<ul style="list-style-type: none"> • 1 яйцо в день в любой кулинарной обработке 	

Соусы и специи	<ul style="list-style-type: none"> • На овощном отваре, томатный, сметанный, молочный. • Лимонная кислота, ванилин, корица, лавровый лист. • Укроп, зелень петрушки. 	<ul style="list-style-type: none"> • Соусы на мясном, рыбном, грибном бульонах, • Перец, горчица, хрен
Жиры и масла	<ul style="list-style-type: none"> • Сливочное, коровье топленое и растительные масла • Ограниченно свиной жир 	<ul style="list-style-type: none"> • Говяжье, баранье сало, кулинарные жиры
Другое	<ul style="list-style-type: none"> • Салаты из свежих и квашеных овощей, из фруктов • Винегреты • Икра овощная, кабачковая, баклажанная 	<ul style="list-style-type: none"> • Соленые закуски, • Копчености, консервы, • Икра рыб

Особенности питания:

Кулинарная обработка обычная, исключая обязательное отваривание мяса, птицы и рыбы. Температура пищи обычная.