

ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПАЦИЕНТУ С МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ:



Увеличьте потребление жидкости до 2-2,5 литров воды в день



Ограничьте потребление соли до 4-5 г в сутки – не солите пищу в процессе варки



Снизьте потребление сахара



Ведите активный образ жизни, нормализуйте вес. В норме окружность талии у мужчины не должна быть выше 88-94 см, у женщины – не больше 80 см



Снизьте потребление белка до 0,8 г/кг протеина в сутки за счет снижения потребления животного белка (доля мясных продуктов 30-40% от всего белка), отдайте предпочтение молочным белкам



Не уменьшайте потребления кальция - кальция в сутки должно быть не менее - 1000-1200 мг



Отдавайте предпочтение в еде овощам и клетчатке. DASH-диета снижает риск МКБ в 2 раза

ОЩЕЛАЧИВАЮЩИЕ ПРОДУКТЫ



Молочные, вегетарианские и овощные супы (без щавеля, шпината и петрушки)



Отварные нежирные сорта мяса и рыбы, яйца



Творог, сливки, молоко, кефир, сыры



Хлеб из муки грубого помола, макароны



Компот, минеральная вода слабой минерализации (Славяновская, Смирновская, Эссентуки No 20 и 17), кисель, компоты, зелёный чай с добавлением молока



Все крупы



Картофель, тыква, баклажаны, цветная капуста, брокколи, горох, груши, абрикосы, бананы, арбузы



Сухофрукты, сладости (кроме шоколада), мед, варенье, мармелад

ОКИСЛЯЮЩИЕ ПРОДУКТЫ



Наваристые бульоны, в том числе грибные; консервы, маринады



Сладкая сдоба



Орехи, семечки



Салат, шпинат, свекла, сельдерей, петрушка, цитрусовые, смородина, шиповник, кислые яблоки, сладкий перец



Шоколад, какао, желе



Телятина, говядина, баранина, свинина, курица, субпродукты (лечень и т.д.), мясные консервы, варенные и копченые колбасы, желе и студии, ветчина, копченая рыба, икра



Соленые сыры



Чай, кофе, алкоголь, томатный сок

