

Диета при мочекаменной болезни

Диета №14 назначается при нарушении фосфорно - кальциевого обмена, который проявляется выпадением нерастворимых солей в виде песка, а затем камней в почках.

Цель этой диеты – создать кислую реакцию мочи для предотвращения образования нерастворимых фосфорно-кальциевых солей. 80% конкрементов в почках имеют в своей основе кальций, поэтому исключение или резкое ограничение продуктов, богатых кальцием, имеют принципиальное значение.

Диета характеризуется полноценным содержанием по белкам, жирам и углеводам, но с резким ограничением и исключением некоторых продуктов и увеличенным количеством жидкости (до 3 литров) в суточном рационе.

При диете №14 исключаются: молочные и молочнокислые продукты, овощи (кроме перечисленных ниже), копчености, фруктовые, молочные супы, фруктовые и овощные соки.

Что из продуктов можно употреблять:

- Хлеб. В любом виде из теста на воде, выпечка без молока и желтков.
- Крупы. Любые каши разрешены как самостоятельные блюда, так и как добавка к другим блюдам, но при исключении молока при приготовлении.
- Мясо и рыба. В любом виде и кулинарной обработке, но исключить копчености и консервы, слишком соленую рыбу, икра разрешена слабосоленая в ограниченном количестве.
- Первые блюда: на некрепком бульоне (мясной, грибной, рыбный) либо на воде.
- Яйца. Разрешается 1 яйцо в день, приготовленное в любом виде, но без желтков.
- Овощи и фрукты. Разрешены только зеленый горошек, тыква и грибы. Исключить даже картофель.

- Молоко исключить. Разрешена сметана в небольшом количестве в других блюдах.
- Из напитков: чай с лимоном, яблоками, медом, различные компоты, кисели, морсы из клюквы, брусники, отвар шиповника. Запрещены соки.
- Фрукты: яблоки, фрунты, брусника в виде компотов, морсов, желе и др. Фруктовое мороженое.

Примерное меню на день:

- Завтрак: гречневая каша на воде, слабосоленая сельдь, чай с лимоном.
- Обед: лапшевник на слабом мясном бульоне, рисовая каша на воде, жареная курица, клюквенный морс.
- Полдник: отвар брусники.
- Ужин: тыквенная каша на воде, печеное яблоко, чай с лимоном.