

# Питание при нефритах (диета №7)

При обострениях нефритов (пиелонефрит, гломерулонефрит и т.д.) в период выздоровления и период ремиссии хронических заболеваний почек рекомендуют придерживаться диеты №7 по Певзнеру.

Диета №7 направлена на создание условий для умеренного щажения почек, борьбы с отеками и повышенным артериальным давлением, выведением азотистых продуктов распада из организма и является логическим продолжением диеты №7Б.

Основные принципы диеты – умеренное ограничение белков при сохраненной физиологической норме жиров и углеводов, умеренное ограничение жидкости в рационе до 1 литра в сутки.

Исключаются: бульоны рыбные, мясные, грибные, маринованные овощи, консервы, шпинат и щавель, горчица, хрен, шоколад, крепкие чай и кофе, любой алкоголь.

Кулинарная обработка и температурный режим пищи обычный. Кратность приема пищи – 4-5 раз в день.

Что и в каком виде можно есть:

- Хлеб: традиционная выпечка, можно дрожжевое тесто, но бессолевое.
- Крупы: без ограничений, исключаются бобовые.
- Мясо/рыба: желательно сначала отварить до первого бульона и затем только поджаривать. Рыбка – нежирных сортов в отварном, запеченном виде. Исключить соленые и копченые рыбу и мясо.
- Первые блюда: все еще исключаются мясные, рыбные, грибные бульоны. Супы, борщи вегетарианские, овощи можно слегка пассировать в масле, вместо соли добавлять сок лимона, листовые пряности, зелень.
- Овощи: исключаются бобовые, из зелени – щавель и шпинат. Ограничить цветную капусту, чеснок, редьку, редис. Остальные овощи без ограничений.

- Яйца: одно-два яйца в день в виде омлета и при уменьшении порции мясных блюд.
- Молочные продукты: молоко, кисломолочные продукты, творог (не забывать, что это достаточно высокобелковый продукт). Значительно ограничиваем соленые, острые, пряные сыры.
- Фрукты: различные ягоды и фрукты в свежем, тушеном виде. Компоты, кисели, желе, суфле и т.д.
- Напитки: некрепкие чай, кофе с молоком, кисломолочные напитки, компоты, разбавленные 1:1 соки.

#### Примерное меню:

- Завтрак: гречневая каша с маслом, отварное яйцо, некрепкий чай с булочкой.
- Второй завтрак: печеные яблоки с медом.
- Обед: тыквенный суп-пюре, картофельное пюре с отварным мясом, салат из свежих овощей, компот из сухофруктов.
- Полдник: отвар шиповника.
- Ужин: творожно - морковная запеканка со сметаной, чай с молоком.