

Диета при подагре

Диета №6 рекомендована лицам, страдающим подагрой, мочекаменной болезнью и мочекислыми диатезами (оксалатный, уратный).

Подагра– одно из самых старых заболеваний, описанных медициной. Ее так же называют Болезнью аристократов, т.к. это заболевание тесно связано с определенным образом жизни.

Подагра это заболевание суставов, при котором происходит отложение солей мочевой кислоты в суставах, на хрящах и связках, причиняя при этом сильную боль. Соли мочевой кислоты, выводясь из организма почками, там же могут и откладываться, вызывая мочекаменную болезнь.

Мочевая кислота является продуктом метаболизма пуриновых оснований, которыми богаты некоторые продукты питания.

Диета №6 является постоянно необходимой для лиц с перечисленными выше заболеваниями.

Цель диеты– снизить поступление в организм пуриновых оснований, эффективное их выведение и ощелачивание организма.

Запрещенные к употреблению продукты:

- бульоны мясные, рыбные и грибные;
- субпродукты (печень, сердце, почки и т.д.);
- мясо и рыба, подвергшиеся заморозке;
- маринованные овощи;
- соленые, копченые, консервированные мясо, рыба, рыбная икра, соленые сыры;
- бобовые и щавель;
- малина и клюква, печенья, выпечка с солью, сахарной пудрой;
- любой алкоголь.

Что и в каком виде можно употреблять в пищу:

- Мясо и рыба. Резко уменьшается потребление мясных и рыбных блюд до 3 раз в неделю. Перед приготовлением мясных блюд мясо необходимо отварить. Это необходимо для того, чтобы убрать из мяса значительную часть пуринов. Порция мясных блюд в день должна составлять примерно 150 грамм, а рыбных – 170 грамм.
- Крупы: любые, кроме бобовых.
- Овощи: все, исключая бобовые, цветную капусту, ревень, щавель.
- Сладости: резко ограничить шоколад, инжир. Остальные разрешены (см.исключаемые!)
- Супы: любые вегетарианские супы, борщи, молочные супы, супы-пюре.
- Хлеб: ограничивают изделия из сдобного теста, остальное разрешено.
- Молочные продукты: молоко, сметана, творог, кефир, йогурт и т.д. Сыр ограничить, исключить соленые сыры.
- Яйца: 1 в день в любой кулинарной обработке.
- Напитки: компоты, отвары, кофе, чай с молоком. Резко ограничить кофеинсодержащие напитки – кофе крепкий, чай крепкий, какао.

Рекомендуется увеличить количество употребляемой жидкости – до 2,5 литров, если отсутствуют к этому противопоказания.

Раз в неделю рекомендуется проводить разгрузочные дни – на кефире, твороге, фруктах. Народная медицина при подагре рекомендует употреблять брусничный чай.

Примерное меню:

- Завтрак: творожно-морковная запеканка со сметаной, сваренное яйцо, чай.
- Второй завтрак: отвар из шиповника.
- Обед: овощной суп-пюре, картофельные зразы, кисель из фруктов.
- Полдник: свежие фрукты.
- Ужин: голубцы с овощами и рисом со сметаной, компот.

- Перед сном: стакан кефира или стакан пшеничных отрубей.

Специалисты-диетологи санатория Волжский Утес подберут для вас рациональную и вкусную диету!