

Диета при подагре, мочекаменной болезни с образованием камней из солей мочевой кислоты (ДИЕТЕ № 6)

Режим питания: 4 раза в день, в промежутках и натошак — питье.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:

Продукты	Рекомендуется	Исключить
Хлеб и мучные изделия	Пшеничный и ржаной хлеб, из муки 1-го и 2-го сорта. Различные выпечные изделия, в том числе с включением молотых отрубей	изделия из сдобного теста;
Закуски	Салаты из свежих и квашеных овощей, из фруктов, винегреты, икра овощная, кабачковая, баклажанная	соленые закуски, копчености, консервы, икру рыб;
Овощи и грибы	В повышенном количестве, сырые и в любой кулинарной обработке. Блюда из картофеля	соленые и маринованные; грибы, свежие стручки бобовых, шпинат, щавель, ревень, цветную капусту;
Крупы	В умеренном количестве, любые блюда	бобовые;
Супы	Вегетарианские: борщ, щи, овощные, картофельные, с добавлением круп, холодные (окрошка, свекольник), молочные, фруктовые	мясные, рыбные и грибные бульоны, из щавеля, шпината, бобовых;
Мясо, птица и рыба	Нежирные виды и сорта. До 3 раз в неделю по 150 г отварного мяса или 160-170 г отварной рыбы. После отваривания используют для различных блюд - тушеных, запеченных, жареных, изделий из котлетной массы. Можно сочетать мясо и рыбу примерно в равных количествах	печень, почки, язык, мозги, мясо молодых животных и птиц, колбасы, копчености, соленую рыбу, мясные и рыбные консервы, икру;
Молочные продукты	Молоко, кисломолочные напитки, творог и блюда из него, сметана, сыр	соленые сыры;
Яйца	1 яйцо в день в любой кулинарной обработке;	
Жиры	Сливочное, коровье топленое и растительные масла. Ограничивают свиной жир.	говяжий, бараний, кулинарные жиры.
Плоды, сладкие блюда, сладости	В повышенном количестве фрукты и ягоды. Свежие и при любой кулинарной обработке. Сухофрукты. Кремы и кисели молочные. Мармелад, пастила, нешоколадные конфеты, варенье, мед, меренги.	шоколад, инжир, малину, клюкву;
Соусы и пряности	На овощном отваре, томатный, сметанный, молочный. Лимонная кислота, ванилин, корица, лавровый лист. Укроп, зелень петрушки.	соусы на мясном, рыбном, грибном бульонах, перец, горчицу, хрен;
Напитки	Чай с лимоном, молоком, кофе некрепкий с молоком. Соки фруктов, ягод и овощей, морсы, вода с соками, квасы. Отвары шиповника, пшеничных отрубей, сухофруктов	какао, крепкие чай и кофе;