

Диета при мочекишлом нефролитиазе

Ограничить: мясные и рыбные продукты (печень, селедка, почки, свинина, колбасы, мясные копчености, шпроты, сардины, индейка, курица, копченая и жирная рыба), соленья, бобовые, яйца, зерновые, жиры (бараний, говяжий, свиной), грибы, щавель, шпинат, цветную капусту, шоколад, инжир, малину, перец, горчицу, какао, крепкий чай, кофе.

Рекомендуется:

1. Нежирное мясо, рыба, птица не чаще 3-х раз в неделю, отварные. После отваривания мясо и рыбу можно использовать для приготовления в различном виде (тушить, запекать).
2. Молочные продукты: молоко, кисломолочные напитки, творог, сметана, сыр.
3. Яйца (не более одного в день в любой обработке).
4. Жиры (сливочное, топленое и растительные масла).
5. Крупы в виде любых блюд, в умеренном количестве.
6. Хлеб и мучные изделия (из пшеничной и ржаной муки 2-го сорта).
7. Овощи в достаточном количестве, любой обработки.
8. Супы вегетарианские (борщ, щи, овощные, картофельные, окрошка, свекольник, молочные, фруктовые).
9. Холодные закуски (салаты, фрукты, винегрет, икра овощная).
10. Фрукты, ягоды в любой обработке (сухофрукты, молочные кисели и кремы, мармелад, варенье, мед).
11. Соусы (овощные, сметанные, молочный).
12. Пряности (лимонная кислота, ванилин, корица).
13. Напитки (некрепкие, чай и кофе с молоком, морсы, соки, компоты).