

## Рекомендации по образу жизни и диете.

### образ жизни



Пить достаточное количество воды – 2–2,5 л/сутки, если нет иных противопоказаний



Не злоупотреблять чаем, кофе, алкоголем, солеными и острыми продуктами



Не злоупотреблять потреблением избыточного количества животного белка



Принимать молочные продукты – источник кальция



Ограничить употребление витамина D – только по назначению врача



Не допускать ожирения!  
Больше двигаться!

### при уратных камнях и уратурии

Не рекомендуется принимать лекарственные средства и/или БАДы, содержащие никотиновую кислоту. Голодание строго противопоказано! Ограничение белка в пище до 70-80 г/сутки, жиров 80-90 г/сутки.



#### НЕЛЬЗя:

Грибы, бобовые, арахис, мясные и рыбные консервы, рыба (сельдь, треска, скумбрия, икра), сыры, алкоголь, копченые мясо и рыбу, субпродукты.



#### ОГРАНИчить:

Зелень (петрушка, ревен, щавель, шпинат), а также свекла, сливы, крыжовник, клубника, земляника. Чай, кофе, шоколад.



#### можНо:

Молоко и молочно-кислые продукты, фрукты, овощи. Особенно рекомендуются продукты с ощелачивающим действием – арбузы, огурцы, курага, груши, персики. Картофель отварной «в мундире», хлеб зерновой, хлеб с отрубями, нешлифованный рис, другие крупы. Мясо нежирное, 100-150 г в день, 2-3 раза в неделю после достаточной кулинарной обработки.

### Диета

### при оксалатных камнях и оксалурии

Рекомендуется пить достаточное количество воды - 2-2,5 л/сутки, если нет иных противопоказаний. Пища должна пройти кулинарную обработку. Ограничить прием лекарственных средств, БАДов и витаминных комплексов с содержанием витамина С (до 150-200 мг/сутки).



#### НЕЛЬЗя:

Соевые продукты, кофе, шоколад, пиво. Овощи – морковь, свекла, шпинат, щавель, ревен, картофель. Фрукты – крыжовник, клубника, земляника, апельсины, мандарины, киви.



#### ОГРАНИчить:

Сыр, творог, мясные и рыбные консервы, копчености, колбасы, икра. Соки – клюквенный, морковный, апельсиновый, томатный.



#### можНо:

Любой хлеб, кондитерские изделия из теста, любые крупы, растительные и животные масла, молоко, молочные и кисло-молочные продукты, яйца, рыба, птица, морепродукты. Мясо – говядина, нежирная свинина, бекон, ветчина. Овощи – все виды капусты, спаржа, баклажаны, огурцы, тыква, горох. Фрукты – абрикосы, персики, сливы, чернослив, яблоки, груши, виноград, айва.

### при фосфатных камнях и фосфатурии

Не рекомендуется слишком обильное питье; лекарственные средства, БАДы и витаминные комплексы с витамином D.



#### НЕЛЬЗя:

Большинство овощей, фруктов и ягод. Молочные продукты – молоко, творог, сыр, сметана. Острое, соленое, копченое, алкоголь.



#### ОГРАНИчить:

Печень и икра рыб, жирная рыба, яйца.



#### можНо:

Любое мясо, рыба, птица, зерновые, бобовые, крупы, макароны, изделия из теста. Крупы – овсяная, перловая. Овощи – тыква, спаржа. Клюква, брусника, шиповник, а также отвары и морсы из них. Минеральная вода.