

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ ПОДАГРЕ И ГИПЕРУРИКЕМИИ

Ограничить потребление белковой пищи 🍯 Снизить потребление животных жиров

Отказаться от алкоголя 🍷 Пить не менее 2 литров жидкости в день 🍷 Соблюдать диету (стол №6)

✔️ **Рекомендуются**

**Продукты**

❌ **Исключаются**

Хлеб пшеничный и ржаной	Хлеб и мучные изделия	Ограниченно изделия из сдобного теста
Вегетарианские супы с различными овощами и крупами, борщи, щи, окрошка, свекольник, молочные супы	Супы	Мясной и грибной бульоны, супы с щавелем, шпинатом, бобовыми
Говядина, кролик, курица, индейка – отварные (1-2 раза в неделю) Одно яйцо в день любого приготовления	Мясо, птица и яйца	Телятина, цыплята, баранина, свинина, почки, печень, легкие, мозги, колбасы, копчености, консервы
Нежирные сорта рыбы в отварном виде (1-2 раза в неделю)	Рыба	Жирная, соленая, копченая, консервы
Молоко, кефир, простокваша, творог, сыр не острый	Молоко и молочные продукты	Острый и соленый сыр, брынза
Различные крупы любого приготовления и макаронные изделия (умеренно)	Крупы, макаронные изделия и бобовые	Бобовые (соя, горох, фасоль и чечевица)
Картофель, свекла, морковь, кабачки, тыква, помидоры, перец сладкий, баклажаны, белокачанная капуста, огурцы	Овощи	Салат, ревень, щавель, шпинат, цветная капуста
Любые фрукты, ягоды свежие и после тепловой обработки, мед, варенье	Фрукты, ягоды, сладости	Инжир, малина, шоколад
Некрепкий чай и кофе с молоком, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника	Напитки	Какао, крепкий чай и кофе, дрожжевые и алкогольные напитки
Соусы на овощном отваре, томатный, сметанный молочный, ванилин, корица	Соусы и пряности	Соусы на мясном и рыбном бульоне, грибном наваре, перец, горчица, хрен
Салаты из овощей, винегреты	Закуски	Острые и соленые закуски, копчености, консервы, колбасы
Сливочное и растительное масло	Жиры	Бараний, говяжий, свиной, кулинарные жиры

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# МЕНЮ (СТОЛ № 6)

**Диета 6 стол** – это лечебное питание, целью которого является снижение образования мочевой кислоты в организме путем ограничения животных белков, жиров и соли, а также активное выведение уже имеющейся кислоты из организма.

	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин
ПН	овсяная каша на разведенном молоке с фруктами	творожная запеканка со сметаной, сок	борщ на овощном бульоне со сметаной, отварное мясо, гречка, тушеная морковь	груша, чай с медом	молочный кисель
ВТ	пшеничная каша на молоке с сухофруктами, компот	фруктово-ягодный кисель, галетное печенье	щи, рыба на пару, картофельное пюре, салат из вареной красной свеклы	яйцо всмятку, йогурт	ленивые вареники с творогом и фруктовым соусом
СР	бутерброд с черным хлебом и вареным яйцом или сливочным маслом, чай	домашний йогурт с фруктами и ягодами	рисовый суп, овощное рагу с мясом, ягодный компот	творожная запеканка, компот	кефир
ЧТ	гречневая молочная каша, сок	зефир, отвар шиповника, яблоко	окрошка, пельмени с домашним нежирным фаршем, сметана, чай	фруктовый кисель	творог с йогуртом и ягодами
ПТ	бутерброд с нежирным сыром, кофе	ленивые вареники с творогом, компот	гречневый суп на овощном бульоне, картофельное пюре, омлет из 1 яйца, салат из свежих овощей	манник, йогурт	кефир, галетное печенье (3 шт.)
СБ	овсянка на молоке с бананом и яблоком, фруктовый сок	бутерброд, чай	борщ со сметаной, сладкая рисовая каша с фруктовым джемом	рыба на пару, салат из пекинской капусты	творожная смесь с фруктами
ВС	галетное печенье, чай, банан	вареники с творогом, сметана	овощной суп, спагетти, отварное мясо, салат, фруктовый сок	фрукты	молочный кисель, мармелад



**СОБЛЮДЕНИЕ ВСЕХ ОСНОВ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ В СОЧЕТАНИИ С ПРИЕМОМ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНОГО КОМПЛЕКСА, СПОСОБСТВУЕТ ЛУЧШЕМУ РЕЗУЛЬТАТУ**

**УРАЛИКС** новое натуральное средство, специально созданное для стабильного снижения уровня мочевой кислоты

[www.uraliks.ru](http://www.uraliks.ru)  
[www.shpharma.ru](http://www.shpharma.ru)