

# Питание при заболеваниях почек



# **Илья Валерьевич Мельников**

## **Питание при заболеваниях почек**

### **Серия «Здоровое питание»**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=184359](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184359)*

#### **Аннотация**

Лечебное питание при всех заболеваниях почек играет огромную роль. Оно устанавливается в зависимости от функционального состояния почек, поэтому в каждом отдельном случае врач должен предписать ту или иную диету, в соответствии с результатами анализов, регулируя количество соли, белка и жидкости. Воспалительные хронические заболевания почек – нефрит, пиелиты, пиелонефрит, гломерулонефрит могут протекать в двух стадиях: с сохраненной азотовыделительной функцией, когда почки в состоянии выводить из организма вещества, которые образуются в процессе белкового обмена (мочевину, мочевую кислоту, креатинин, остаточный азот и другие), и с хронической почечной недостаточностью, когда азотовыделительная функция нарушена, и почки плохо выводят из организма указанные вещества.

# Содержание

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК С СОХРАНЕННОЙ АЗОТОВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИЕЙ	4
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ (диета 7)	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК**

## **ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК С СОХРАНЕННОЙ АЗОТОВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИЕЙ**

Если азотовыделительная функция почек сохранена, рекомендуется питание, главное назначение которого является щажение почки путем ограничения в пищевом рационе прежде всего продуктов, которые богаты экстрактивными веществами, а также исключения из него жареных и острых блюд, копченостей, различных приправ, бобовых, цветной капусты, редьки, щавеля, зеленого салата, лука, чеснока, сельдерея, натурального кофе, ржаного хлеба.

Из первых блюд наиболее приемлимы такие, как молочные и фруктовые супы, супы из овощей с крупами на овощном отваре, приправленные сметаной и вываренным, а затем поджаренным луком, борщи, свекольники, щи из свежей капусты с яблоками, лимонной кислотой. Из вторых блюд рекомендуются мясные блюда из говядины, телятины, нежир-

ной свинины и баранины, птицы, рыбные блюда, а также блюда из яиц, крупяных и макаронных изделий. В качестве приправ к ним можно приготовить молочные, сметанные и овощные соусы, соус из вываренного лука. Овощи, за исключением тех, о которых шла речь, употребляют в сыром, вареном, запеченном и жареном видах, часто вместе с фруктами и ягодами. Для закусок особенно подходит кабачковая и баклажанная икра.

При заболеваниях почек весьма полезны молоко и молочные продукты – кефир, простокваша, сливки, сметана, творог, которые обладают и мочегонным действием, сладкие блюда и продукты – мед, сахар, варенье, конфеты. Кроме молока из напитков разрешаются кисель, компот, слабый чай. Из жиров для заправки блюд используют несоленое сливочное масло и масло растительное.

Пищу принимают 4–5 раз в день.

Недостаток в витаминах восполняют отваром плодов шиповника, ягодными и фруктовыми соками, свежими фруктами и ягодами.

При этом заболевании рекомендуется диета #7.

# **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ (диета 7)**

## **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Первый завтрак: каша рисовая молочная, сырок мясной, чай с сахаром.

Второй завтрак: пудинг творожный.

Обед: суп овощной, бефстроганов из вареного мяса, компот из сухофруктов.

Ужин: котлеты паровые рыбные, запеканка из макарон и творога, молоко.

На ночь: стакан сладкой простокваши.

## **ВТОРНИК**

Первый завтрак: каша гречневая с молоком, котлеты морковные, чай с сахаром.

Второй завтрак: рыба отварная с картофелем.

Обед: борщ на мясном бульоне, бефстроганов, компот из сухофруктов.

Ужин: запеканка с мясом, творог со сметаной, чай со сливками.

На ночь: кефир.

## **СРЕДА**

Первый завтрак: винегрет с отварной рыбой, творог со сметаной, томатный сок.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.