

ПИТАНИЕ ПРИ УРАТНОМ НЕФРОЛИТИАЗЕ

Разработано Казахской Академией питания,
заведующей лабораторией лечебного питания, д.м.н. Шакиевой Р.А.

Уратное камнеобразование происходит за счет солей мочевой кислоты при кислой среде мочи. В норме треть мочевой кислоты в крови образуется из пуринов пищевого рациона. Снижение содержания пуринов в пище приводит к уменьшению уровня мочевой кислоты в крови и четкому снижению выделения мочевой кислоты с мочой.

Пуринами богаты:

Мясные продукты, особенно бульоны (50% пуринов при варке переходит в бульон) и субпродукты (язык, печень, почки, мозги). Мясные экстракты в виде концентратов бульонов, супов из кубиков и пакетов.
Рыбные продукты, бульоны и консервы (сельдь, сардины, шпроты), икра рыб, морепродукты (крабы, креветки и т.п.).
Яичный желток. Дрожжи (дрожжевое тесто, квас, пиво).
Растительные продукты - зеленый горошек, все бобовые, грибы (грибные бульоны), цветная капуста, сельдерей, спаржа, шпинат, щавель, редис, инжир, арахис, отруби. Водоросль спирулина.
Шоколад.
Кофеиносодержащие напитки. Необходимо учитывать, что увеличение образования мочевой кислоты наблюдается при употреблении кофеина до 1000 мг/сутки - это 10 чашек натурального кофе или 2 л кока-колы. В малых дозах кофеин усиливает диурез, выводя мочевую кислоту.

Пуринами бедны:

Молочные продукты.
Яйца.
Крупы и макаронные изделия.
Овощи (кроме перечисленных выше).
Фрукты и ягоды.
Орехи (кроме арахиса).

Ураты чаще образуются при слабокислой реакции мочи (рН 5,5 и ниже). При повышении рН мочи с 5,5 до 7,0 растворимость уратов возрастает в 25 раз и процессы камнеобразования резко ослабевают.

Повышают рН мочи
(позитивное влияние)

Молочные продукты.
Овощи.
Фрукты и ягоды, их соки.

Снижают рН мочи
(негативное влияние)

Мясные и рыбные продукты.
Яйца.
Зерновые продукты.

Повышению содержания мочевой кислоты в крови (гиперурикемия) и в моче (гиперурикурия) могут способствовать нарушения процессов образования кислоты и выведения ее из организма.

Усиливают
выведение мочевой
кислоты из организма

При отсутствии противопоказаний со стороны почек и сердечно-сосудистой системы обильное питье до 2 л в день. Рекомендованы фруктовые и овощные соки, молоко и кисломолочные продукты, щелочные минеральные воды ("Боржоми", "Уссентуки №4"), отвары шиповника и других плодов, травяные и фруктовые чаи, родниковая вода.
Разгрузочные дни (молочные, овощные и т.п.)
Кофеин в малых дозах.
Лекарственные препараты - Канефрон® Н, аллопуринол, бензбромарон.

Тормозят
выведение мочевой
кислоты из организма

Алкогольные напитки, особенно пиво, красное вино, крепкие напитки.
Голодание - идет распад белков, при котором возрастает содержание мочевой кислоты в организме.
Лекарственные препараты - тиазидные диуретики, кортикостероиды, бета адреноблокаторы, витамин В12.