

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЦИСТИТЕ И ПИЕЛОЦИСТИТЕ

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

ПРОДУКТЫ	РЕКОМЕНДУЕМЫЕ	ИСКЛЮЧАЕМЫЕ
Мясо, рыба, нерыбные морепродукты, молочные продукты, яйца	В широком ассортименте, ежедневно. Это источники белка.	Крепкие бульоны из мяса и рыбы. Копчености, острые блюда.
Жиры	Растительные масла, животные жиры, сливочное масло.	Кулинарные жиры, маргарины.
Мучные изделия и крупы	Мука грубого помола, отруби и мучные изделия с отрубями, макаронные изделия из пшеницы твердых сортов, цельные зерна и крупы, дробленые с оболочками пророщенные зерна. Это источники витаминов группы В и растительной клетчатки.	
Фрукты, ягоды, овощи, зелень, плоды, семена	В широком ассортименте ежедневно, в сыром виде или с минимальной кулинарной обработкой. Это источники растительных белков и клетчатки, витаминов С, А, фолиевой кислоты и других.	Пряности, приправы, грибные отвары, овощи богатые эфирными маслами и щавелевой кислотой - лук, чеснок, редька, редис, хрен, шпинат, щавель. Обладают свойствами раздражать мочевые пути.
Напитки - обильное питье до 2л и более в день (при отсутствии противопоказаний)	Травяные и фруктовые чаи и настои, зеленый чай, некрепкий черный чай, свежевыжатые фруктовые и овощные соки (разбавлять водой), отвары из шиповника и сухофруктов, молоко и свежие кисломолочные напитки (пресные 1-2 дневные), жидкие кисели морсы, родниковая вода, минеральные слабоминерализованные столовые воды и лечебные минеральные воды (по совету лечащего врача)	Пиво, алкогольные напитки. Обладают свойствами раздражать мочевые пути.
Соль	Соль 6 - 8 г в сутки.	
Сахар	Натуральные сладости - мед, сухофрукты, сладкие фрукты, ягоды, овощи.	Сахар, кондитерские изделия способствуют усилению воспалительных процессов.
Противомикробный эффект лекарств зависит от кислотной или щелочной реакции мочи (по совету врача)	Щелочную реакцию мочи обеспечивают молочные продукты, овощи, фрукты и ягоды, их соки. Кислую реакцию мочи обеспечивают мясные и рыбные продукты, яйца, зерновые, клюква, брусника.	

Диетотерапия воспалительных заболеваний мочевыводящих путей проводится при соблюдении режима обильного питья, исключении острых и раздражающих слизистые мочевых путей продуктов и блюд, а также изменении реакции мочи, создающей неблагоприятные условия для микробной флоры и оптимальные условия для лекарственной антимикробной терапии