**Диета при оксалатных камнях**

При низкооксалатной диете Вы должны лимитировать прием оксалатов до 40-50 мг в сутки. Оксалаты находятся во многих продуктах.

Данные таблицы помогут вам правильно придерживаться низкооксалатной диеты - это может помочь предотвратить образование конкрементов.

Обратите внимание на свой питьевой режим. Вы должны пить не менее 2.5 л жидкости в сутки.

Ваш организм может превращать витамин С в оксалаты, поэтому избегайте высоких доз витамина С (более 2.000 мг в сутки)

Единица расчеты продуктов в таблицах приведенных ниже - **1 порция (100 г)**

**Избегайте эти продукты с высоким содержанием оксалата.**

Продукты, содержащие более 10 мг оксалата на 100 мг.

|  |  |
| --- | --- |
| **Напитки**   * Темное пиво * Черный чай * Шоколадное молоко * Какао * Растворимый кофе * Горячий шоколад * Сок из фруктов с высоким содержанием оксалатов * Соевые напитки | **Молочные продукты**   * Шоколадное молоко * Соевый сыр * Соевое молоко * Соевый йогурт |
| **Орехи, семена**   * Орешки * Ореховые масло * Семена кунжута * Тахини * Соевые орехи | **Мясо**   * нет |
| **Крупы**   * Гречиха * Отруби с высоким содержанием клетчатки * Ржаной или пшеничный хлеб * Овсяная каша * Пшеничные отруби * Проросшая пшеница | **Фрукты**   * Ежевика * Черника * Виноград * Инжир * Крыжовник * Киви * Лимонная и апельсиновая цедра * Малина * Ревень * Клубника * Мандарины |
| **Овощи**   * Фасоль * Свекла * Морковь * Сельдерей * Цикорий * Капуста * Баклажан | **Овощи (продолжение)**   * Лук-порей * Оливки * Петрушка * Перец (чили и зеленый) * Картофель * Брюква * Шпинат * Цуккини |
| **Приправы**   * Соевый соус * Черный перец |  |

**Ограничьте продукты с умеренным содержанием оксалатов**

Вы можете употреблять не более 2-3 порций этих продуктов в сутки.

Продуты со средним содержанием оксалатов (2-10 мг оксалата в сутки).

|  |  |
| --- | --- |
| **Напитки** | * Бочковое пиво * Морковный сок * Заварной кофе * Клюквенный сок * Виноградный сок * Апельсиновый сок * Чай из шиповника * Томатный сок |
| **Молочные продукты** | * Йогурт |
| **Орехи, семена** | * Семена подсолнечника и льна |
| **Фрукты** | * Яблоки * Абрикосы * Кокосы * Клюква * Мандарины * Апельсины * Персики * Груши * Ананасы * Чернослив * клубника |
| **Мясо** | * Печень * Сардины |
| **Крупы** | * Коричневый рис * Кукурузная мука * Овсянка * Белый хлеб * Бисквиты |
| **Овощи** | * Артишоки * Спаржа * Брокколи * Брюссельская капуста * Морковь консервированная * Кукуруза * Укроп * Салат * Зелень горчицы * Лук * Горох * Помидоры * Репа * Кресс |

**Употребляйте продукты с низким содержанием оксалатов**

Ешьте эти продукты сколько вам хочется, они содержат менее 2 мг оксалата в одной порции.

|  |  |
| --- | --- |
| **Напитки** | * Яблочный сок, сидр * Абрикосовый нектар * Бутылочное пиво * Вишневый сок * Кола * Грейпфрутовый сок * Зеленый чай * Лимонад * Лимонный сок * Лаймовый сок * Улун * Ананасовый сок * вино |
| **Молочные продукты** | * Сыр * Молоко |
| **Орехи, семена, масло** | * Растительное масло * Маргарин * Майонез |
| **Фрукты** | * Авокадо * Бананы * Вишня * Грейпфрут * Виноград (зеленый и красный) * Черника * Манго * Дыня * Нектарины * Папайа * Маракуйа * Консервированные персики и груши * Изюм (1\4 чашки) |
| **Мясо** | * Бекон * Говядина * Солонина * Рыба (кроме сардин) * Ветчина * Ягненок * Постное мясо * Свинина * Птица * Моллюск |
| **Крупы** | * Ячмень * Кукуруза * Рис * Яичная лапша * Макароны * Белый и дикий рис |
| **Овощи** | * Капуста * Цветная Капуста * Зеленый лук * Огурец * Кольраби * Грибы * Горох * Редис * Водяной орех |
| **Приправы** | * Корица * Кукурузный сироп * Дижонская горчица * Укроп * Мед * Экстракт ванили * Кетчуп (1 столовая ложка). * Кленовый сироп * Мускатный орех * Орегано * Мята перечная * Сахар * Уксус * Белый перец |
| **Другие продукты** | * Желатин * Желе |