**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
 |