

## ДИЕТА для лечения подагры

	Рекомендуется	Ограниченное потребление	Не рекомендуется
Хлебобулочные изделия	Черный или белый хлеб, несдобная выпечка		Сдобная выпечка
Мясо и птица	Кролик, индейка, курица		Копченые, сырокопченые и вареные колбасы, сардельки, сосиски, мясо молодых животных, жирное свиное мясо, Субпродукты (легкие, печень, почки), консервы
Молочные продукты	Нежирное молоко, кефир, несоленый сыр, йогурты, сметана, творог		Соленые и острые сорта сыра
Морепродукты, рыба	Морские головоногие, ракообразные, креветки, нежирная рыба (семга, форель), кальмары		Жирная, соленая, копченая или жареная рыба (сардины, шпроты, треска), икра
Крупы	Все кроме бобовых		Чечевица, фасоль, соя, бобы
Фрукты и овощи	Укроп, кукуруза, свекла, чеснок, картофель, морковь, белокочанная капуста, огурцы, кабачки, баклажаны, помидоры, тыква, апельсины, мандарины, зеленые яблоки, финики, хурма, сухофрукты (кроме изюма), клубника, лимоны, абрикосы, груши	Репка, цветная капуста, редька, шпинат, спаржа, ревень, сельдерей, перец, зеленый лук, петрушка, сливы	Грибы, щавель, виноград, инжир, малина
Сладости	Зефир, мармелад, варенье, пастила, не шоколадные конфеты, мороженое	Мед	Торты с кремом, пирожные
Жиры	Любое растительное масло		Маргарин, сало
Напитки	Зеленый чай, чай из фруктов и ягод, чай с молоком и лимоном, сок, травяные отвары, морс, компоты из ягод и фруктов, щелочная минеральная вода, отвар шиповника, цикорий	Томатный сок	Любой алкоголь, (особенно пиво и вино), кофе, какао, крепкий чай
Пряности	Ванилин, корица, лавровый лист, лимонная кислота		Перец, горчица, хрен, острые специи
Прочее	Яйца 1 шт. в день в любом виде		