

**ЇСТИ ВМІРУ ТРЕБА ВСІМ – І ДОРΟΣЛИМ, І МАЛИМ!  
ЗУБАМИ МИ РИЄМО СОБІ МОГИЛУ (І НИРКАМ ТЕЖ)...**

**«Їжа повинна бути нашими ліками, а не ліки їжею»**

**Гіппократ**

**Для профілактики хронічних захворювань нирок...**

- В раціоні перевагу віддають сирим та приготованим на пару овочам, нежирним молочним продуктам, натуральному вершковому маслу і соняшниковій олії, нежирному м'ясу на пару.
- Можна споживати натуральні соки, фрукти, ягоди, мед, яйця, крупи, хліб, макарони з твердих сортів пшениці.
- Не рекомендовано вживати бульйони на основі м'яса, риби і грибів, бобові, жирне м'ясо, сири, соління, маринади, копчені та консервовані продукти, ковбаси, консерви, шоколад, спеції, приправи, перець, гірчиця, хрін, гострі соуси.
- Обмежено допускається свиняче сало.
- Мінімізувати вживання алкогольних напоїв.
- Ніяких гамбургерів, чіпсів, картоплі фрі та продуктів швидкого харчування.

При хронічній хворобі нирок призначають спеціальну дієту призначають з метою помірною впливу на ниркову функцію, зменшення гіпертензії, ліквідацію набряків, покращення виведення із організму продуктів обміну речовин.

Загальна характеристика лікувальної дієти:

- Обмежується споживання білків.
- Вміст жирів та вуглеводів залишається у межах фізіологічної норми.
- Страви готують без солі. Сіль видається хворому у кількості 3-6 г/добу за призначенням лікаря.
- Дозволено споживання біля 1 л рідини на добу.
- Забороненими є екстрактивні речовини, що містяться у рибі, м'ясі, грибах.
- Не допускаються продукти, що містять щавлеву кислоту та ефірні масла.
- М'ясо та рибу перед споживанням варто відварити.
- Рекомендованою є звичайна температура їжі.

Хімічний склад дієти: 60-70 г/добу білків, 50-60% з них - тваринні; 80-90 г/добу жирів, 25% рослинного походження; 350-600 г/добу вуглеводів, 80-90 г складає цукор; 0,9-1,1 л/добу рідини.

Енергетична цінність лікувальної дієти №7 складають 2500-2600 ккал.