

РЕКОМЕНДАЦИИ ЛЮДЯМ С ГИПЕРУРИКЕМИЕЙ

- 🍷 Ограничить потребление белковой пищи
- 🍷 Снизить потребления животных жиров
- 🍷 Отказаться от алкоголя
- 🍷 Пить не менее 2 литров жидкости в день
- 🍷 Соблюдать диету (стол №6)



РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- Мясо курицы, кролика, индейки, рыба и морепродукты;
- молоко, кисломолочная продукция, яйца;
- орехи, сухофрукты (кроме изюма), мед, варенье;
- овощи в любом количестве и виде;
- крупы, хлебобулочные изделия – немного;
- цитрусовые, любые фрукты (кроме малины);
- масло – подсолнечное, оливковое, кунжутное, льняное;
- сладости – муссы и кремы из фруктов, мармелад, джемы, мед, кисели;
- соусы и подливы – только овощные либо сметано-молочные;
- специи – лавровый лист, сок лимона, ваниль, корица;
- зелень – укроп, петрушка, кинза.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- Жирные сорта мяса и птицы, субпродукты (мозги, печень, почки, язык), консервы, копчености, соленья, жаренное мясо, мясные бульоны;
- жирные сорта рыбы, соленая, копченая рыба, консервы, рыбная икра;
- жирные и соленые сорта сыра, кислый творог;
- бобовые;
- соленые и маринованные грибы, щавель, ревень, шпинат, цветная капуста;
- инжир, малина;
- шоколад;
- крепкий черный чай, крепкий кофе, какао;
- алкогольные напитки.



УРАЛИКС

новое натуральное средство, специально созданное
для стабильного снижения уровня мочевой кислоты

www.uraliks.ru

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ