

## Диета при подагре

### Включить в рацион:

- вареные и приготовленные на пару блюда
- овощные и молочные супы, кисломолочные продукты
- курицу, кролика, индейку
- куриные яйца, кальмары, креветки
- нежирные сыры и творог, каши, макароны
- овощи, фрукты
- варенье, мармелад, пастилу, зефир
- орехи, семечки, ягоды
- белый и черный хлеб
- отвар шиповника, минеральную воду, компоты, морсы,

### Исключить из рациона

- копченые и мясные продукты, консервы
- соленую и жареную рыбу, икру
- печенку, почки, легкие, животные жиры
- бобовые - бобы, фасоль, чечевицу, горох, спаржа, соя
- алкогольные напитки, в том числе пиво
- мясные, рыбные, грибные бульоны
- пряности и соусы- горчица, хрен, перец
- шоколад, торты, пирожные с кремом, мед
- малина, инжир, виноград
- фруктозосодержащие напитки
- острые и соленые сыры



УЗ «Гродненская областная клиническая  
больница»

# ПОДАГРА



Врач-ревматолог Павлович Н.П.

Врач-валеолог Ежак А.В.

2017

**Подагра**- болезнь обмена веществ, при которой соли мочевой кислоты (ураты) откладываются в суставах

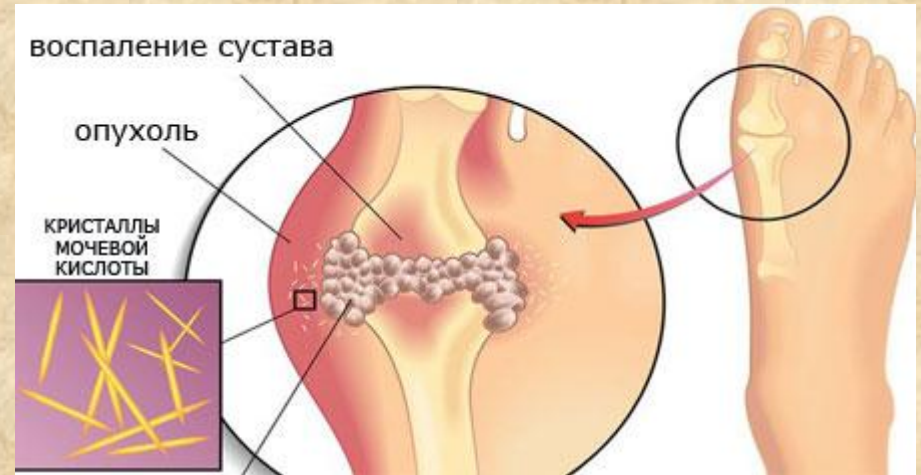
Подагру иначе называют «болезнь королей», это старинная болезнь, которая была известна еще во времена Гиппократа. Сейчас подагра считается редким заболеванием, ею страдают 3 человека из 1000. И чаще всего ей подвержены мужчины в возрасте старше 40 лет, у женщин она чаще всего проявляется после менопаузы.



Чаще всего подагра появляется в тех местах, где суставу была нанесена травма. Поэтому относитесь к таким местам с осторожностью. Не следует носить узкую и неудобную обувь, поскольку она может сильно повредить большой палец ноги, который так «любит» подагра.

## **Факторы риска развития подагры:**

- избыточная масса тела
- злоупотребление спиртными напитками
- нарушение функции почек, сахарный диабет
- прием тиазидных диуретиков



## **Профилактика**

- носить удобную обувь, чаще гулять на свежем воздухе, плавать
- регулярно делать гимнастику для суставов
- летом ходить босиком по песку, траве
- контролировать вес тела, раз в неделю устраивать разгрузочные дни
- отказаться от курения, исключить употребление алкогольных напитков
- адекватная терапия патологии почек, сахарного диабета