

Уважаемый пациент,

Вы обратились к врачу с невыносимой болью в суставе.
ВРАЧ ДИАГНОСТИРОВАЛ У ВАС ПОДАГРУ.

Приступ подагры (сильная боль и воспаление в суставе) вызывают отложившиеся в суставе кристаллы мочевой кислоты, которые образуются при слишком высоком уровне мочевой кислоты в организме. Уровень мочевой кислоты повышается при потреблении богатой белками пищи.

Чтобы новые приступы не повторялись, следует потреблять много жидкости (2-2,5 л в день) и снизить количество пищи, богатой белками/животного происхождения. Разрешается потреблять в день пищу с таким расчетом, чтобы количество получаемой из еды мочевой кислоты не превышало бы 300-500 мг (см. таблицу количества мочевой кислоты, получаемой из продуктов питания). При необходимости врач назначит вам снижающее уровень мочевой кислоты лечение, которое следует ежедневно принимать по предписаниям врача, чтобы сохранять низкий уровень мочевой кислоты.

Содержание уровня мочевой кислоты в норме позволяет не только предотвратить новые приступы, но и снизить риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и почек.

Чтобы оценить, требуется ли вам в придачу к диете лечение, снижающее уровень мочевой кислоты, следует измерить ваш уровень мочевой кислоты примерно через 2 недели после приступа подагры (боль и отек сустава значительно снизились).

Пожалуйста, обратитесь к своему семейному врачу для измерения уровня мочевой кислоты начиная с:

..... / /

Общие рекомендации:

- если у вас есть лишний вес, постарайтесь похудеть
- питайтесь здоровой пищей
- будьте физически активны
- бросьте курить
- потребляйте достаточно жидкости

ИЗБЕГАЙТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ	ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕНЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО	ИСПОЛЬЗУЙТЕ СМЕЛО
Богатое белками мясо (внутренности): напр., зубная железа, печенька, почки	• говядина, баранина и свинина • морепродукты с высоким содержанием белка, напр., сардины, моллюски	Маложирные или обезжиренные молочные продукты
Напитки и продукты с высоким содержанием фруктозы или подслащенные сиропом, напр., лимонад	• натурально подслащенные соки • сахар, сладкие напитки и продукты • соль (в т.ч. в соусах)	Овощи
<ul style="list-style-type: none">• Всем больным подагрой следует избегать злоупотребления алкоголем: М более 2 единиц (напр., 0,5 л пива 5,2%), Ж более 1 единицы (напр., 120 мл вина 12%) в день.• Полный запрет на алкоголь при частых приступах и в случаях, когда цель лечения не достигнута.		

Примеры обедов (в скобках количество мочевой кислоты, получаемой из еды):

- 150 г картофеля (22,5 мг) + 100 говяжьей вырезки (150 мг) + 50 г свежих помидоров (5 мг) + 50 г свежих огурцов (3 мг) дает в сумме 180,5 мг мочевой кислоты
- 150 г вареной цельнозерновой вермишели (75 мг) + 50 г котлеты из свинины (59 мг) + 50 г китайской капусты (12,5 мг) + 20 г лука (1,8 мг) + 30 г редиса (3,3 мг) + 100 г яблока (15 мг) дает в сумме 166,6 мг мочевой кислоты

Материал подготовлен:

Berlin-Chemie Menarini Eesti OÜ,
Палдиски мнт. 29 Таллинн 10612, Эстония.

 BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Завезено и напечатано в марте 2020. Код EE-POD-01-2020-V1-Digital.

Информация для
больных подагрой

 BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Эквивалентное количество мочевой кислоты по группам продуктов

Группа продуктов	Продукт, 100 г	Эквивалентное количество мочевой кислоты, мг	Группа продуктов	Продукт, 100 г	Эквивалентное количество мочевой кислоты, мг	Группа продуктов	Продукт, 100 г	Эквивалентное количество мочевой кислоты, мг				
МЯСО И СУБ-ПРОДУКТЫ	Печень (свиная, говяжья)	600	МАКА-РОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	Лапша, вареная	52	ОВОЩИ	Цветная капуста	45				
	Почки	576		Цельнозерновая лапша, вареная	50		Брюссельская капуста	60				
	Зобная железа (говяжья)	1260		Цельнозерновая лапша, жареная	157		Савойская капуста	40				
	Говяжья вырезка	150		Анчоусы	260		Красная капуста	40				
	Котлета из говядины	125		Икра	145		Лук	9				
	Говяжья печень	460		Скумбрия с кожей, копченая	400		Редис	10				
	Говяжьи почки	210		Скумбрия без кожи, копченая	182		Ревень	5				
	Кочина	200		Сельдь	190		Свежий огурец	6				
	Телячье сердце	256		Сардины с кожей	350		Черный хрен	70				
	Телячья печень	554		Сардины без кожи	210		Сельдерей	30				
МЯСО-ПРОДУКТЫ	Телячьи легкие	399	Сардины в масле	480	Спаржа	25						
	Телячьи почки	269	Шпроты	535	Шпинат	50						
	Телячий язык	160	Тунец в масле	290	Помидор	10						
	Телячья вырезка, свежая	140	Карп	150	Лук-порей	40						
	Свиная вырезка, свежая	150	Форель свежая, без кожи	148	Сладкий перец, красный	15						
	Свиная печень	300	Мука из соевых бобов	296	Морковь	15						
	Свиные почки	334	Соевое «мясо», сушеное	370	Картофель	15						
	Котлета из свинины	118	Тофу	70	Китайская капуста	25						
	ДИЧЬ	Зяц	170	Соевый соус	60	Брокколи	50					
		Коза	160	Шампиньоны	60	Ананас	20					
Кабан		145	Белые грибы	80	Апельсин	20						
Бульонный экстракт		3500	Лисички	30	Яблоко	15						
Вареная ветчина из свинины		198	Арахис	100	Абрикос	20						
Копченая ветчина из свинины		200	Семена кунжута	88	Курара	75						
Печеночная колбаса		175	Семена мака	154	Авокадо	30						
Печеночный паштет		125	Семена подсолнечника	157	Банан	25						
Кровяная колбаса		90	Миндаль	30	Груша	15						
Колбаса-гриль		130	Садовые бобы, белые, сушеные	180	Финик	50						
МОЛОКО	Сосиски	110	Сушеный горох	168	Персик	18						
	Молоко, йогурт и пр.	0	Сушеные соевые бобы	220	Черешня							
	Gouda 45%	16	Пивные дрожжи	1640	Клубника	25						
	Emmental 45%	10	Пекарные дрожжи, сухие	1810	Малина	18						
	Samembert 45%	30	Пекарные дрожжи, готовые	750	Виноград	20						
	Овечий сыр	30	Овсяные хлопья	100	Вино	0						
	Куриные яйца	5	Пшеница	85	Кофейные бобы, жареные	0						
	Курица с кожей, жареная	300	Цельнозерновой рис, вареный	35	Черный чай	0						
	Гусь	165	Белый рис, вареный	25	Светлое пиво	15						
	Утка	153	Цельнозерновая мука	84	Апельсиновый сок	12						
МЯСО ПТИЦЫ	МЯСО-ПРОДУКТЫ	Утка	153	ГРУБЫЕ ПРОДУКТЫ	Пшеничная мука	20	ФРУКТЫ И ЯГОДЫ	Яблочный сок	8			
		НАПИТКИ	Курица с кожей, жареная		300	Пекарные дрожжи, готовые		750	Вино	0	Кофейные бобы, жареные	0
			Куриные яйца		5	Овсяные хлопья		100	Вино	0	Черный чай	0
			Курица с кожей, жареная		300	Пшеница		85	Вино	0	Светлое пиво	15
			Гусь		165	Цельнозерновой рис, вареный		35	Вино	0	Апельсиновый сок	12
			Утка		153	Белый рис, вареный		25	Вино	0	Яблочный сок	8
			Курица с кожей, жареная		300	Цельнозерновая мука		84	Вино	0	Кофейные бобы, жареные	0
			Куриные яйца		5	Пшеничная мука		20	Вино	0	Черный чай	0
			Курица с кожей, жареная		300	Пекарные дрожжи, сухие		1810	Вино	0	Светлое пиво	15
			Гусь		165	Пекарные дрожжи, готовые		750	Вино	0	Апельсиновый сок	12
Утка	153		Овсяные хлопья	100	Вино	0	Яблочный сок	8				

В день разрешается потреблять продукты с тем расчетом, чтобы количество получаемой из еды мочевой кислоты не превышало 300-500 мг