

Zalecenia żywieniowe dni moczanowej

- 4 - 5 posiłków w ciągu dnia, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3,5 godziny
- ostatni posiłek powinien być zjedzony najpóźniej dwie godziny przed pójściem spać
- należy ograniczyć spożycie wywarów i sosów mięsnych, galaret mięsnych, podrobów, sardynek, śledzi, szprotów, orzechów, roślin strączkowych, grzybów
- należy pamiętać o co najmniej dwóch szklankach mleka codziennie (1,5%), można je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem, maślanką, chudym serem twarogowym
- dieta powinna być bogata w warzywa, można je podawać pod różną postacią: surowe, gotowane, surówki, sałatki, dodatek do kanapek
- jeżeli występuje nadwaga lub otyłość, należy zredukować masę ciała - zalecany spadek masy ciała to 0,5 - 1 kg na tydzień
- należy pamiętać o wypijaniu co najmniej 1,5 litra płynów dziennie, najlepszym wyborem jest woda